

標準計量カップ・スプーンでの質量表 51
手動調理をするときの加熱時間 52・53

あたため

〔のみもの〕

●牛乳のあたため 54
●ホットチョコレート 54
●お酒のあたため 54

〔インスタント食品〕

ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはん 54

〔スチームあたため〕

●ごはんのあたため 55
●お総菜のあたため 55

〔揚げもののあたため〕

●天ぷらのあたため 55

〔焼きもののあたため〕

●焼きとりのあたため 55

パリッとあたため

〔チルド食品〕

●ハンバーグ、チキンステーキ 56
●さつま揚げ 56
●厚揚げ 56
●焼き魚、うなぎのかば焼き 56

〔調理済み冷凍食品〕

●冷凍焼きおにぎり 57
●冷凍フライ、ナゲット 57
●冷凍ハンバーグ 57
●冷凍たこ焼き 57
●冷凍春巻き 57

お総菜

〔生ものの解凍〕

●いかの三種盛り 58
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
●えびのケチャップ煮 58
魚介のケチャップ煮

〔野菜〕

●ほうれん草のおひたし 58
ほうれん草のごまあえ／ほうれん草のソテー
●もやしのナムル 59
●野菜サラダ 59
●イタリアンサラダ 59
●きぬかつぎ 59

〔焼き魚〕

●塩鮭 60
生鮭
●塩さば 60
●さばのごま焼き 60
●あじのごま焼き 60
●あじのみりん風味 60
●さばのみりん風味 60
●干ものいろいろ 61
●ぶりの照り焼き 61

〔焼きもの〕

ほたて貝ときのこのホイル焼き 61
●焼きいも 61
●ベーكدポテト 61
●野菜の肉巻き焼き 62
●野菜の串焼き 62
●野菜のオープン焼き 62
野菜の素焼き／野菜のマリネ／温野菜サラダ

〔焼きもの〕

●ローストチキン 63
グレービーソース
●ハンバーグ 63
ビーフハンバーグ
●鶏のハーブ焼き 64
鶏のつけ焼き／鶏の三味焼き
●スペアリブ 64
●ジンギスカン 65
牛肉のジンギスカン
●ラムチョップ 65
和風香草焼き／バーベキューソース焼き
●豚の香味焼き 65
豆板醤を使ったピリ辛風味焼き
●バーベキュー 66
●焼きとり 66
●豚肉と野菜の串焼き 66
●ローストビーフ 67
●焼き豚 67

〔揚げもの〕

●鶏のからあげ 68
●ヘルシー天ぷら 68
きす／かぼちゃ／さつまいも／れんこん／えび／いか／あなご
●ヒレカツ 69
煎りパン粉
●エビフライ 69
白身魚のフライ／かきフライ

〔煮もの〕

●ポークカレー 70
チキンカレー／ビーフカレー
●ロールキャベツ 70
●ビーフシチュー 70
●たこのトマト煮 71
●筑前煮 71
●かぼちゃのそぼろ煮 71
黒豆 71
大豆と昆布の煮もの 71

〔炒めもの〕

●焼きそば 72
●牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）… 72
豚肉とピーマンの細切り炒め
●豚肉とキャベツの辛みそ炒め（ホイコウロウ）… 72

〔ごはんもの〕

ごはん（炊飯） 73
ピースごはん
おかゆ（白がゆ） 73
七草がゆ／明太子がゆ
赤飯（おこわ） 73

〔蒸しもの〕

●手作り豆腐 74
●茶わん蒸し 74
●中華まんのあたため 75

スープ

●チキンと野菜のスープカレー 76
●さばのスープカレー 76
●ラムチョップ入りスープカレー 76

ピザ

●ピザ 77
●フルーツピザ（いちごともののピザ） 77

グラタン

●マカロニグラタン 78

ホワイトソース 78
●ラザニア 79
●えびのドリア 79
●なすとトマトのチーズグラタン 79

市販の冷凍グラタン

朝食メニュー

トースト 80
いり卵 80
たらこ 80
ウインナーソーセージのベーコン巻き 80
コロッケ丼 80

お菓子

コーヒーゼリー 81
べっこうあめ 81
切りもち・市販のバックもち 81
あべ川もち／いそべ巻き／フルーツ大福
焼きりんご 82
みつまんじゅう 82
ヘルシー焼きメレンゲ 82
〔ケーキ〕
ロールケーキ 83
マドレーヌ 83
●デコレーションケーキ（スポンジケーキ） 84
●チーズケーキ 85
シフォンケーキ 85
パウンドケーキ 86
スイートポテト 86
アップルパイ 87
りんごのプリザーブ 87

〔クッキー〕

型抜きクッキー 88
絞り出しクッキー 88
アーモンドクッキー 88

〔プリン〕

プリン 89
かぼちゃのプリン 89

〔シュークリーム〕

●シュークリーム 90
●エクレア 90
●プチシュー 91

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

Table with 8 columns: Food Name, Measurement, Small (5mL), Large (15mL), Cup (200mL), Food Name, Measurement, Small (5mL), Large (15mL), Cup (200mL). Rows include water/alcohol, soy sauce, salt, sugar, flour, wheat flour, oil/butter, and instant noodle soup.

- 加熱時間「約5分」：5分を目安にして加熱します。「5～10分」：5～10分を目安にして加熱します。
- 加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
- 料理集に使われる単位は、次のとおりです。容量：1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）
- 料理写真は調理後盛りつけたものです。

●印は「オート調理」で調理できます

●リングシュー 91
●パリブレスト 91
●プチシューサラダ 91
カスタードクリーム 91

パン

●フランスパン 92・93
バタール/クーペ/エピ/ベーコンエピ/シャンピニオン
イギリスパン（山形パン） 93
バターロール（ロールパン） 94
●かんたんパン（シンブルパン） 95
セサミパン/レーズンパン
●グラハムパン 96
●カレーパン 96
●かんたんあんパン 96
●チョコチップめろんパン 97
かんたん肉まん 97

マイ・コンフィチュール

●いちごのマイ・コンフィチュール 98
●キウイのマイ・コンフィチュール 98
●ブルーベリーのマイ・コンフィチュール 99
●オレンジのマイ・コンフィチュール 99
●ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール 99

ヨーグルト

ヨーグルト 100

湯せん

とかしバター 100
とかしチョコレート 100
黒砂糖 100
はちみつ・水あめ 100

レンジの便利な使いかた

豆腐の水切り 100
干ししいたけのもどし 100

# 手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（野菜）  
\* オート調理する場合、葉菜、果・花菜は **のみの・デیلیー** **5葉・果菜** で。  
根菜は、 **のみの・デیلیー** **6根菜** で加熱します。

メニュー名		調 理 の コ ツ	手動調理の目安 (レンジ700W)		おおいの有無
			分 量	加熱時間	
葉 菜	ほ う れ ん 草 小 松 菜 ・ 春 菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	2分～2分20秒	有
	白 菜 ・ も や し キ ャ ベ ツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあけて水気をきる。			
果 ・ 花 菜	カ リ フ ラ ワ ー ブ ロ ッ コ リ ー	小房に分ける。	200g	1分30秒～2分	有
	な す	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は <b>やや強</b> で加熱する。			
	さ や い ん げ ん さ や え ん ど う	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g	2分～2分30秒	
	と う も ろ こ し	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	300g(1本)	4分～5分30秒	
	か ぼ ち ゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は <b>強</b> で加熱する。	200g	2分30秒～3分	
根 菜	に ん じ ん	オート調理の場合は <b>弱</b> にする。	200g	3分30秒～4分	有
	さ つ ま い も	オート調理の場合は <b>やや弱</b> にする。			
	さ と い も	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ご ぼ う れ ん こ ん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きして から酢をふりかけて加熱する。			
	じ ゃ が い も 大 根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらく そのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は <b>弱</b> にする。			

レンジ調理（生ものの解凍）  
レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	－
いか（ロール）	100g	2～3分	－
えび	10尾(約200g)	3～5分	－
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	－
ひき肉	200g	5～7分	－
薄切り肉	200g	4～6分	－
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	－
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	－

レンジ調理（冷凍食品の解凍あため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
冷凍ごはん（2～3cm厚さの固まり）	1杯分(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍おにぎり（固まり）	1個(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍ピラフ（パラパラのもの）	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分40秒～2分	－
冷凍シューマイ	15個(220g)	3～4分	有
冷凍肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋(200g)	2～3分	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分30秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分～2分30秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分30秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2～3分	有
冷凍スイートコーン	300g	5～6分	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分10秒	有

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
  - パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
  - ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。→ P.33
- 水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している **レンジ500W** の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

レンジ調理（ごはん、お総菜のあため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	50秒～1分	－
おにぎり	1個(150g)	約1分	－
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分40秒	－
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分30秒	－
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	－
フライ	2～4個(100g)	40～50秒	－
コロッケ	2個(150g)	50秒～1分	－
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分40秒	－
八宝菜	1人分(300g)	約2分30秒	－
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分40秒～2分	－
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
シューマイ	1人分(200g)	約1分40秒	－
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分40秒	－
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分40秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分30秒～2分	－
牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒	－
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	－
酒	1本(180ml)	50秒～1分	－
ハンバーガー	1個(100g)	30～40秒	－
ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	－
バターロール	2個(80g)	約20秒	－
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	有
まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	－
コンビニ弁当	1個(500g)	1分30秒～2分	－

オーブン調理  
グリル調理

メニュー名		分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
					予熱あり	予熱なし	
ケーキ	デコレーションケーキ	直径15cm	下段	160℃	26～34分	35～43分	84
		直径18cm			38～42分	41～49分	
		直径21cm			40～46分	45～53分	
		直径18cm			40～44分	50～60分	85
シュー	シュークリーム、リングシュー	12個、7個	中段	210℃	26～32分	――	90・91
	パリブレスト	1個分			24～32分		
パン	エクレア、プチシュー・サラダ プチシュー	各黒皿1枚分	中段	230℃	30～36分	――	92・93
	フランスパン (バタール、クーペ、E.D.、シャンピニオン)	各黒皿1枚分			30～36分	――	
	かんたんパン、かんたんあんパン、セサミパン、 グラハムパン、めろんパン	各1個分			16～22分	25～34分	95～97
ピザ	ピザ	黒皿1枚	中段	200℃	18～22分	――	77
	フルーツピザ	黒皿1枚		200℃	18～22分	――	78
グラタン	マカロニグラタン	4皿	中段	210℃	30～40分	――	79
	ラザニア	焼き皿1皿			30～40分	――	
	えびのドリア	4皿			30～40分	――	
焼きもの	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿	中段	210℃	30～40分	――	79
	焼きいも	250gのもの4本			250℃	――	
	ローストビーフ	約800g			220℃	34～46分	
	焼き豚	約500g			200℃	54～66分	
	スベアリブ	約800g			210℃	――	
	ハンバーグ	6個			250℃	10～15分	
焼き魚	バーベキュー、焼きとり	6串・12串	焼網・下段	グリル	――	25～35分	66
	塩鮭	4切れ	焼網・下段	グリル	――	25～30分	60・61
	塩さば					20～28分	
	干もの	2枚				14～18分	



※ 作りかたは、記載ページを参照してください。  
※ 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。  
※ 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

※ バーベキュー、焼きとりや焼き魚類は、焼き時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。



のみもの

牛乳のあたため


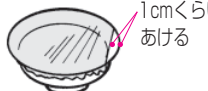


使用キー	加熱方法	付属品
 3牛乳	レンジ	

加熱時間の目安 (200mL) 約1分30秒  
牛乳はマグカップまたはコップに入れて **のみもの・デ일리** **3牛乳** であたためます。  
【ひとくちメモ】  
●牛乳のあたためのコツ → P.24


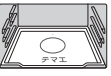


インスタント食品

\*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。  
\*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。(1mL=1cc)

種 類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り) 	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使用します。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 	カップめん(標準量) <b>レンジ</b> 700W 4~5分 袋入りラーメン <b>レンジ</b> 700W 6~7分
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品) 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	<b>1あたため</b>
ごはんものなど (真空パック食品) 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき → P.22	<b>1あたため</b>

ホットチョコレート

使用キー	加熱方法	付属品
 3牛乳	レンジ	


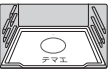
仕上がり調節 強  
加熱時間の目安 約3分

材料  
牛乳 ..... カップ1  
チョコレート(板チョコ) ..... 30g  
はちみつ ..... 小さじ½

作りかた  
① 牛乳はマグカップやコップに入れておきます。  
② 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ2を加えて **レンジ** 200W 2分~2分20秒 加熱してとかし、よくかき混ぜます。  
③ ②を①に加えてよくかき混ぜてから **のみもの・デ일리** **3牛乳** 仕上がり調節 強 であたためてかき混ぜます。



お酒のあたため

使用キー	加熱方法	付属品
 4お酒	レンジ	

加熱時間の目安 (徳利・130mL) 40~50秒  
(コップ・180mL) 50秒~1分


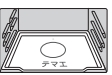
お酒はコップまたは徳利に入れて **のみもの・デ일리** **4お酒** であたためます。

【ひとくちメモ】  
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。  
●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。



お酒を上手にあたためるコツ  
→ P.24  
●一度にあためられる分量は1~4本です。  
●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。  
● **1あたため** ではあつくなりすぎます。  
●仕上がりかぬるかったときは **レンジ** 700W で様子を見ながら加熱します。

スチームあたため

使用キー	加熱方法	付属品
 11スチームあたため	スチーム レンジ	

ごはんのあたため

加熱時間の目安 1杯(約150g) 約1分30秒

材料  
冷やごはん ..... 1杯(約150g)

作りかた  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② ラップなどのおおいをしないで **スチーム** **11スチームあたため** であたためます。





揚げもののあたため

使用キー	加熱方法	付属品
 13天ぷらあたため	オープン スチーム グリル	



焼きもののあたため

使用キー	加熱方法	付属品
 14冷蔵食品パリッと	レンジ オープン スチーム グリル	



スチーム + レンジ

お総菜のあたため

加熱時間の目安 1人分(約200g) 約2分30秒

材料  
シューマイや焼きそばなど  
..... 100~500g

作りかた  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② ラップなどのおおいをしないで **スチーム** **11スチームあたため** であたためます。

スチームあたためのコツ  
●コツとポイントは → P.24~25  
●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。  
**2解凍あたため** を使ってください。

スチームで包み込んで加熱するので、おいをしないでしっとり、ふっくらあたためます。



オープン + スチーム + グリル

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

天ぷらのあたため

加熱時間の目安 200gで約11分30秒

材料  
天ぷらまたはフライ  
..... 100~500g

作りかた  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

② ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **13天ぷらあたため** で加熱します。

天ぷらのあたためのコツ  
●冷凍の揚げものはあたためることができません。  
●100g以下のあたためはできません。  
●天ぷらなど加熱後に底面がべたつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

レンジ + オープン + スチーム + グリル

焼きとりのあたため

加熱時間の目安 200gで約12分

材料  
焼きとり(市販品および手作りのもの)  
..... 4~10本

作りかた  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **14冷蔵食品パリッと** で焼きます。器に盛りつけてから、たれをかけます。

余分な脂を落とし、表面はこんがりと焼きたてにあたためます。

焼きもののあたためのコツ  
●コツとポイントはパリッとあたためのコツ → P.56 を参照します。  
●冷凍の焼きものは **スチーム** **15冷凍食品パリッと** で焼きます。

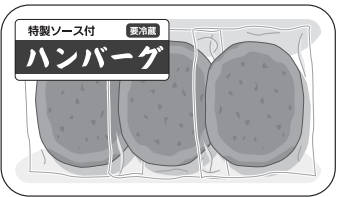


レンジ + オープン + スチーム + グリル

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網に並べ、中はレンジであたためて、オープンで庫内を加熱し、**スチーム**で余分な脂を減らし、表面はグリルでこんがり焼き上げます。

## チルド食品

使用キー	加熱方法	付属品
 14冷蔵食品パリッと	レンジ オープン スチーム グリル	



## ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約12分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド) ..... 1～6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) ..... 1～6個

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **14冷蔵食品パリッと** で焼きます。  
【ひとくちメモ】  
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。



## さつまいも揚げ

加熱時間の目安 300gで約13分

材料
さつまいも揚げ ..... 100～600g

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② さつまいも揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **14冷蔵食品パリッと** で焼きます。



## 厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約13分

材料
厚揚げ ..... 1～4枚(150～600g)

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **14冷蔵食品パリッと** で焼きます。



## 焼き魚、うなぎのかば焼き

加熱時間の目安 200gで約10～12分


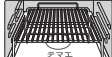
材料
焼き魚(市販品および手作りのもの) ..... 2～4切れ
うなぎのかば焼き ..... 1～2串

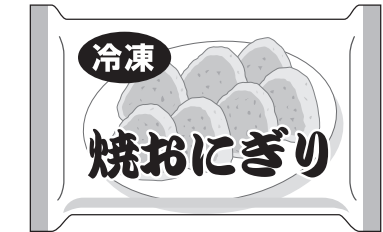
**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**スチーム** **14冷蔵食品パリッと** で焼きます。うなぎのかば焼きは、仕上がり調節を **弱** にして焼きます。  
【ひとくちメモ】  
• うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

### パリッとあたためのコツ

- 一度に加熱できる分量は  
1人分(約100g)～6人分までです。  
(この分量以外のオート調理ではできません)
- 焼網の中央に寄せて置く  
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。
- 冷めた天ぷら、揚げもの(コロッケ、フライ)のあたためは **スチーム** **13天ぷらあたため** で、あたためます。
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。
- 手動調理で加熱するときは「加熱する食品は」 **→ P.25** を参照します。

## 調理済み冷凍食品

使用キー	加熱方法	付属品
 15冷凍食品パリッと	レンジ オープン スチーム グリル	



## 冷凍焼おにぎり

加熱時間の目安 200gで約13分30秒

材料
冷凍焼おにぎり ..... 3～10個

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 焼おにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **15冷凍食品パリッと** で焼きます。



(焼網の中央に寄せて並べる)

### ⚠ 注意

**14冷蔵食品パリッと**、**15冷凍食品パリッと** で少量の食品を加熱するとこげることがある。  
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。



## 冷凍フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約12分30秒

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット ..... 100～300g

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **15冷凍食品パリッと** で焼きます。



## 冷凍ハンバーグ

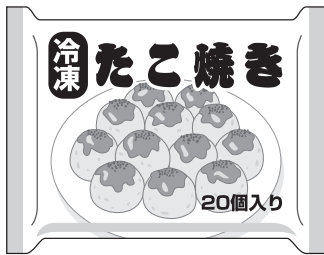
加熱時間の目安 180gで約13分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ... 3～18個

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **15冷凍食品パリッと** で焼きます。

【ひとくちメモ】  
• ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

●掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。



## 冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約13分30秒

材料
冷凍たこ焼き ..... 6～20個

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **15冷凍食品パリッと** で焼き、ソースをかけます。



## 冷凍春巻き

仕上がり調節 **弱**

加熱時間の目安 220gで約14分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ... 4～12個



**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 春巻きの包装をはずし、オープンシートを敷いた焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **15冷凍食品パリッと** 仕上り調節 **弱** で焼きます。  
【ひとくちメモ】  
• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 **中** で焼き上げます。  
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。



生ものの解凍



いかの三種盛り

使用キー	加熱方法	付属品
 16半解凍	スチーム レンジ	

加熱時間の目安 約6分


**材料(4人分)**  
冷凍いか 300g  
〈真砂あえ〉  
たらこまたは明太子 ・・・½ 腹(約50g)  
酒 ・・・ 少々  
〈うにあえ〉  
練りうに ・・・ 大さじ1  
卵黄 ・・・ ½ 個分  
酒 ・・・ 少々  
〈木の芽あえ〉  
白みそ ・・・ 大さじ1  
砂糖、だし汁 ・・・ 各小さじ1  
酒 ・・・ 少々  
木の芽(みじん切り) ・・・ 4枚

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ **スチーム** **16半解凍** で解凍します。  
③ ②をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。  
それぞれ、合わせた衣であえます。

【ひとくちメモ】  
●衣のかたさは酒、だし汁で加減します。  
● **スチーム** **16半解凍** のコツ **→ P.27, 28**



えびのケチャップ煮

使用キー	加熱方法	付属品
 17解凍	スチーム レンジ	

加熱時間の目安 約11分

**材料(標準量)(2～3人分)**  
冷凍えび(殻つき) ・・・ 約250g  
ねぎ(みじん切り) ・・・ 大さじ2  
しょうが(みじん切り) ・・・ 小さじ1  
片栗粉 ・・・ 小さじ½  
ケチャップ ・・・ 大さじ2  
④ 酒 ・・・ 大さじ4  
砂糖 ・・・ 小さじ1  
豆板醤 ・・・ 小さじ½  
サラダ油 ・・・ 大さじ½  
塩、こしょう ・・・ 各少々  
炒めた青菜 ・・・ 適量



**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② えびはラップなどの包装をはずして発砲スチロールのトレーに並べ **スチーム** **17解凍** で解凍します。  
③ ②を水にとり、一節を残して殻をむき、背わたを取って水気をきり、深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおきます。  
④ 片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせた④を入れてさっと混ぜ、軽くラップをします。  
⑤ **レンジ** **700W** **4～5分** で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせます。

【ひとくちメモ】  
●えびの代わりに市販の冷凍ミックス魚介を使って、**魚介のケチャップ煮**にしてもよいでしょう。  
● **スチーム** **17解凍** のコツ **→ P.27, 28**

野菜



ほうれん草のおひたし

使用キー	加熱方法	付属品
 5葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安 約1分50秒

**材料(4人分)**  
ほうれん草 ・・・ 200g  
糸がつお、しょうゆ ・・・ 各適量

**作りかた**  
① ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れます。  
② 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。  
③ **のみもの・デイリー** **5葉・果菜** で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添えます。

ゆでたほうれん草を使って...

ほうれん草のごまあえ



ゆでたほうれん草を白すりごま(大さじ2)、砂糖、しょうゆ(各大さじ2)、塩(少々)であえます。

ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草を容器に入れ、細くちぎったバター(大さじ1)をのせ、塩、こしょう(各少々)をして **レンジ** **700W** **約1分** 加熱してかき混ぜます。



もやしのナムル

使用キー	加熱方法	付属品
 5葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安 約1分50秒

**材料(4人分)**  
もやし ・・・ 200g  
ピーマン(せん切り) ・・・ 1個  
赤ピーマン(せん切り) ・・・ 小1個  
④ しょうゆ、酢 ・・・ 各大さじ1  
玉ねぎ(みじん切り) ・・・ ¼ 個(約30g)

**作りかた**  
もやしとピーマンを合わせてラップで包み **のみもの・デイリー** **5葉・果菜** で加熱し、水気をきってから混ぜ合わせた④であえます。

葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は **→ P.27, 52**)

●料理に合わせた下ごしらえを  
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。





根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。



●材料に合ったアク抜きを  
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。  
●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱  
皿などは使いません。



野菜サラダ

使用キー	加熱方法	付属品
 5葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安 約5分30秒

**材料(4人分)**  
カリフラワー ・・・ 200g  
ブロッコリー ・・・ 100g  
グリーンアスパラガス ・・・ 1束(200g)  
ピーマン、赤ピーマン ・・・ 各1個  
ブラックオリーブ ・・・ 少々  
好みのドレッシング ・・・ 適量

**作りかた**  
① カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み **のみもの・デイリー** **5葉・果菜** で加熱し、水にとって色どめをします。



② グリーンアスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み **のみもの・デイリー** **5葉・果菜** で加熱し、水にとって色どめをします。





③ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添えます。

きぬかつぎ



イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
 5葉・果菜 6根菜	レンジ	

加熱時間の目安 約8分30秒

**材料(4人分)**  
さやいんげん ・・・ 200g  
じゃがいも ・・・ 大2個(約400g)  
サラミソーセージ(薄切り) ・・・ 12枚  
プロセスチーズ(1cm角切り) ・・・ 60g  
スタッフドオリーブ(薄切り) ・・・ 12個  
④ アンチョビー(みじん切り) ・・・ 8枚  
玉ねぎ(みじん切り) ・・・ ¼ 個(約50g)  
④ パセリ(みじん切り) ・・・ 大さじ1  
レモン汁 ・・・ 大さじ1  
こしょう ・・・ 少々  
オリーブ油 ・・・ カップ½  
レモン(くし形切り) ・・・ 適量

**作りかた**  
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み **のみもの・デイリー** **5葉・果菜** で加熱してざるにとります。  
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。  
**のみもの・デイリー** **6根菜** で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。  
③ ボウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。  
④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

**材料・作りかた**  
さといも(小10個・約300g)は皮のまま上から¼ くらいのところに包丁で浅く切り目を入れラップで包み **のみもの・デイリー** **6根菜** で加熱し、上½ の皮をむき、好みでごま塩(適量)を飾ります。



# 焼き魚

ナノスチーム + グリル で焼くので余分な塩分を落としヘルシー。高火力グリル だからしっかり焼き上げます。



## 塩鮭

加熱時間の目安 約22分

**材料(4切れ分)**  
塩鮭の切り身(1切れ約100gのもの) ..... 4切れ

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 黒血にのせた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べます。  
③ ②を下段に入れ **ナノスチーム** **25** **焼き魚** で焼きます。  
〔ひとくちメモ〕  
●生鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)に塩をふってから焼くときは**グリル**で焼きます。  
●塩さば(1切れ約100gのもの・4切れ)は塩鮭を参照して仕上がり調節**弱**で焼きます。



## さばのごま焼き

加熱時間の目安 約22分

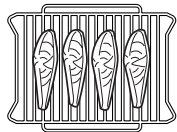
**材料(8個分)**  
さばの切り身(3枚におろしたものを4つに切る) ..... 2枚(約300g)  
しょうゆ ..... 大さじ2  
酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1/2  
しょうが(すりおろしたもの) ..... 小さじ1  
白ごま(粗くきざむ) ..... 適量

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② さばは、合わせた④に15分以上つけて下味をつけます。  
③②の汁気を軽く切り、白ごまを全体にまぶします。  
④黒血にのせた焼網に盛りつけたとき上になる方を上にして並べ**下段**に入れ **ナノスチーム** **25** **焼き魚** で焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふります。  
〔ひとくちメモ〕  
●さばは、あじに代えてあじのごま焼きができます。その場合仕上がり調節を**弱**にします。

### 焼き魚のコツ

●分量は  
切身は2〜6切れ、干ものは2〜4枚まで焼けます。  
●切り身(1切れ)や干もの(1枚)が80g以下のときは  
仕上がり調節を**弱**、または手動調理で様子を見ながら焼きます。

●並べかたは  
鮭などの切り身の魚は、焼網の中央に寄せてタテに並べます。



使用キー	加熱方法	付属品
<b>25</b> <b>焼き魚</b>	ナノスチーム グリル	<b>下段</b> 



## あじのみりん風味

**仕上がり調節弱**  
加熱時間の目安 約18分

**材料(8個分)**  
あじ(3枚におろしたもの) ..... 8枚(約360g)  
つけ汁  
しょうゆ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ2 1/2  
酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... カップ 1/4  
白ごま ..... 適量

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
②あじは、合わせた④に30分以上つけて下味をつけます。  
③ペーパータオルで汁気をふきとり、黒血にのせた焼網に盛りつけたとき上になる方を上にして並べ**下段**に入れ **ナノスチーム** **25** **焼き魚** 仕上がり調節**弱**で焼き、仕上げにごまをふります。

〔ひとくちメモ〕  
●あじは、さばに代えてさばのみりん風味ができます。その場合仕上がり調節を**中**にします。



## 干もののいろいろ

**仕上がり調節弱**  
加熱時間の目安 約18分  
**材料(2枚分)**  
干もの(1枚100〜120gのもの) ..... 2枚

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 黒血にのせた焼網に、干ものを盛りつけたときに上になるほうを上にして並べ、**下段**に入れ **ナノスチーム** **25** **焼き魚** 仕上がり調節**弱**で焼きます。



## ぶりの照り焼き

**仕上がり調節弱**  
加熱時間の目安 約18分

**材料(4切れ分)**  
ぶりの切り身(約100gのもの) ..... 4切れ  
しょうゆ ..... カップ 1/4  
みりん ..... カップ 1/4

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② ぶりは水気をふきとり、④に30分〜1時間つけます。  
③ 黒血にのせた焼網に、汁気をきったぶりを盛りつけたときに上になる方を上にして並べ**下段**に入れ、**ナノスチーム** **25** **焼き魚** 仕上がり調節**弱**で焼きます。

# 焼きもの



## ほたて貝ときのこのホイル焼き

使用キー	加熱方法	付属品
<b>オープン</b> (1段) (予熱なし)	220℃ 25〜30分	<b>中段</b> 

**材料(4個分)**  
ほたて貝 ..... 8個  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ..... 4尾  
生しいたけ ..... 4枚  
しめじ(小房に分ける) ..... 1パック  
えのきだけ(小房に分ける) ..... 1袋  
バター ..... 10g  
酒 ..... 大さじ1 1/2  
塩、こしょう、レモン汁 ..... 各少々

**作りかた**  
① ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。  
② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。  
③ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。  
④ アルミホイルの口を閉じて黒血に並べ、**中段**に入れ **オープン** (4度押し/1段) **220℃** **25〜30分** 加熱します。

〔ひとくちメモ〕  
●アルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。  
●アルミホイルにバターをぬるとこびりつきが防げます。



## 焼きいも

使用キー	加熱方法	付属品
<b>33</b> <b>焼きいも</b>	ナノスチーム オープン	<b>下段</b> 

**材料**  
さつまいも(1本約250gのもの) .. 2〜6本

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② さつまいもは黒血に並べて**下段**に入れ **ナノスチーム** **33** **焼きいも** で焼きます。竹串で刺してみて、通ればできあがりです。



## ベークドポテト

**作りかた**  
じゃがいも4個(1個約150gのもの)を黒血に並べ、焼きいもの作りかた①、②を参照して作ります。

### 焼きいものコツとポイント

●一度に作れる分量は  
表示の分量の1/2〜1.5倍量です。  
●さつまいもは加熱中に皮が破けることがあります。  
加熱前に皮の部分に、タテに1本の切り目を入れておくと、破けはおさえられます。  
●仕上がりは  
竹串を刺してみて、通ればできあがりです。  
●焼きが足りなかったときは  
**オープン** (4度押し/1段) **250℃** で様子を見ながら加熱します。



# 焼き野菜



## 野菜の肉巻き焼き

**材料**  
豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）…………… 300g  
かぼちゃ、パプリカ（赤、黄）、ヤーコン、  
オクラ、水菜、グリーンアスパラ、  
えのきだけ、山芋などの野菜  
…………… 約250g  
塩、こしょう…………… 各少々


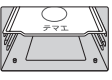
### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 各野菜を5cm 長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げます。
- ③ 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておきます。
- ④ 空のテーブルプレートを上段に入れ **ナノスチーム** **24焼き野菜** で予熱します。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使ってテーブルプレートをドアの上に取り出します。
- ⑥ ③の巻き終わりを下にしてテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**上段**に入れ **24焼き野菜** で焼きます。



## 注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどの恐れがあるので、**厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。**

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>24焼き野菜</b> (予熱あり)	予熱 約12分 レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約15分



## 野菜の串焼き

**材料**  
かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ（赤、黄）、グリーンアスパラ、カリフラワーなど好みの野菜  
…………… 500g  
塩、こしょう、オリーブ油…………… 各少々

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 野菜をひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふってから串に刺します。
- ③ 空のテーブルプレートを上段に入れ **ナノスチーム** **24焼き野菜** で予熱します。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使ってテーブルプレートをドアの上に取り出します。
- ⑤ ②をテーブルプレートに並べ**上段**に入れて焼きます。

## 焼き野菜のコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら焼きます。
- テーブルプレートの汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すとき油や焼き汁がテーブルプレートにたまる場合があります。傾けないようにして取り出してください。



## 野菜のオープン焼き

**材料**  
かぼちゃ、さつまいも、パプリカ（赤、黄）、ヤーコン、ブロッコリー、なす、グリーンアスパラ、エリンギ、トマト、カリフラワーなど合わせて  
…………… 500g  
塩、こしょう、オリーブ油…………… 各少々

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② かぼちゃやさつまいもは5mm厚さに切り他の野菜はひと口大に切って塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
- ③ 空のテーブルプレートを上段に入れ **ナノスチーム** **24焼き野菜** で予熱します。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使ってテーブルプレートをドアの上に取り出します。
- ⑤ ②をテーブルプレートに広げてのせ**上段**に入れて焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 野菜の素焼きの場合は、切った野菜をそのまま焼きます。

## 野菜のオープン焼きを使って

## 野菜のマリネ


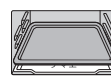
素焼きの野菜にオリーブ油（大さじ2）、ワインビネガー（小さじ3）、パセリのみじん切り（少々）を混ぜ合わせたものにつけ込んで冷やします。

## 温野菜サラダ

熱い素焼きの野菜にサラダ油（大さじ3）、酢（大さじ3）、玉ねぎのみじん切り（¼個分）、練り辛子（小さじ1）、塩（小さじ½）、こしょう（少々）を混ぜ合わせてかけます。

# 焼きもの

## ローストチキン

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>28ローストチキン</b>	オープン ナノスチーム グリル	<b>下段</b> 

加熱時間の目安 約82分


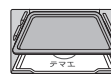
### 材料

若鶏（内臓抜きで1.2kgくらいのもの）…… 1羽  
レモン …………… ½ 個  
塩 …………… 小さじ2  
こしょう、サラダ油 …………… 各少々  
にんじん、玉ねぎ、セロリ（各薄切り）  
…………… 各100g

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
- ③ 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。

## ハンバーグ

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>31ハンバーグ</b>	ナノスチーム グリル	<b>中段</b> 

加熱時間の目安 約26分

### 材料(6個分)

① 玉ねぎ（みじん切り）小1 個（約150g）  
バター …………… 20g  
② 合びき肉 …………… 450g  
パン粉 …………… カップ1（約40g）  
牛乳 …………… 大さじ4½  
卵（ときほぐす）…………… 1½ 個  
塩 …………… 小さじ½  
こしょう、ナツメグ …………… 各少々  
トマトケチャップ、ウスターソース  
…………… 各適量

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 耐熱容器に①を入れ **レンジ** **700W** **約3分** 加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、6等分します。
- ③ 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
- ④ 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて**中段**に入れ **ナノスチーム** **31ハンバーグ** で焼きます。



## グレービーソース

### 作りかた

加熱後の黒皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（カップ1・固形スープの素½個）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作ります。

④黒皿の中央に寄せて野菜を広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、表面全体にサラダ油をぬり、**下段**に入れます。

⑤ **ナノスチーム** **28ローストチキン** で焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。




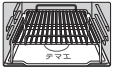
## ハンバーグのコツ

- 分量は4～6個です。
- 生地の作りかたは練らないようによく混ぜ、空気を抜いてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地の中央をくぼせると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。
- 焼きが足りなかったときは**上段**に入れ **グリル** で様子を見ながら焼きます。
- ビーフのハンバーグにするときは100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、仕上がり調節を**図**にします。
- アルミホイルを敷いたときはアルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。
- 生地作りにクッキング Cutter やプロミキサーを使って作る時それぞれの取扱説明書を参照します。



# 焼きもの

## 鶏のハーブ焼き

使用キー	加熱方法	付属品
 23 鶏のハーブ焼き	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約28分

### 材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)…2枚(約500g)  
〔塩、こしょう …… 各適量  
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなど  
のハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。

- ③ ②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **23鶏のハーブ焼き** で焼きます。



## 鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1～2枚分です。3枚を焼くときは仕上がり調節 **強** にします。
- テーブルプレートによごれが気になるときは、オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が、たまっていることがあります。
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。

## 鶏のハーブ焼きの応用メニュー

調味料をかえて、お好みの味が楽しめます。焼くときは仕上がり調節 **弱** で焼きます。

### 鶏のつけ焼き



〔しょうゆ …… 大さじ3  
みりん …… 大さじ1½  
砂糖 …… 小さじ1  
しょうが汁 …… 少々

### 鶏の三味焼き

〔にんにく(みじん切り) …… 小1片  
赤唐辛子(小口切り) …… 小1本  
白すりごま …… 大さじ2  
しょうゆ …… 大さじ3  
酒 …… 大さじ1  
ごま油 …… 小さじ1

合わせた調味料に、30分～1時間つけ込んでから焼きます。

## スペアリブ

使用キー	加熱方法	付属品
 26スペアリブ	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約30分

### 材料(4人分)

スペアリブ …… 約800g(6～8本)  
塩、こしょう …… 各少々  
④ トマトケチャップ …… 小さじ2  
ウスターソース …… 大さじ1  
赤ワイン …… 大さじ3  
しょうゆ …… 大さじ1  
豆板醤 …… 小さじ¼  
にんにく(すりおろす) …… 小½片  
塩 …… 小さじ¼弱  
こしょう、ナツメグ …… 各少々



## スペアリブのコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。


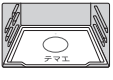
### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② スペアリブは骨にそって½ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おきます。
- ③ ②は骨側を下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **26スペアリブ** で焼きます。

羊肉に含まれるカルニチンという成分の働きで、体脂肪を燃やし、中性脂肪やコレステロールを減らすと言われています。



## ジンギスカン

使用キー	加熱方法	付属品
 38チンジャオロウスー	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約20分

### 材料(標準量)(2～3人分)

ジンギスカン用羊肉(薄切り) …… 300g  
ジンギスカン用タレ(市販のもの) …… 大さじ5  
野菜  
〔ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、  
玉ねぎなど合わせて …… 200～250g  
塩、こしょう …… 各少々

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分～1時間くらいおきます。
- ③ 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふります。
- ④ 深めの皿に野菜と肉を交互に重ねおいをしないで **ナノスチーム** **38チンジャオロウスー** で加熱します。

### 〔ひとくちメモ〕



- 野菜はもやし、にんじんなどお好みで。
- 羊肉を焼き肉用牛肉にかえて牛肉のジンギスカンにしてもよいでしょう。

## ⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。  
(やけどの危険)  
容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。



## ラムチョップ

使用キー	加熱方法	付属品
 23鶏のハーブ焼き	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約28分

### 材料(3～4人分)

ラムチョップ(1本80～100gのもの) …… 6～8本(約600g)  
塩、こしょう …… 各少々  
ローズマリー(生・みじん切り) …… 各少々  
④ タイムまたはバセリ(みじん切り) …… 1～2本  
④ にんにく(すりおろす) …… 1片  
オリーブ油 …… 大さじ2  
ブロッコリー・生しいたけ、ピーマンなど合わせて …… 約250g  
塩、こしょう、オリーブ油 …… 各少々

### 作りかた



- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
- ③ ④を合わせ②をつけ込み15～30分おきます。
- ④ 野菜はひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
- ⑤ 焼網の中央に③をのせ、まわりに④を並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **23鶏のハーブ焼き** 仕上がり調節 **弱** で焼きます。

### 〔ひとくちメモ〕

- 調味料を練りみそ(みそ、酒、砂糖を合わせたもの)にかえると、"和風香草焼き"になります。
- バーベキューソースにつけてから焼くと"バーベキューソース焼き"になります。



## 豚の香味焼き

使用キー	加熱方法	付属品
 29豚の香味焼き	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約27分

### 材料(黒皿1枚分)

豚バラかたまり肉(3cm幅に切る) 600g  
④ にんにく(みじん切り) …… 1片  
玉ねぎ(みじん切り) …… 中¼個  
白ごま(粗くきざむ) …… 大さじ1½  
しょうゆ …… 大さじ4  
砂糖 …… 大さじ1½  
酒 …… 大さじ2  
赤みそ …… 大さじ2  
五香粉(ウーシャンフェン・香辛料) …… 小さじ1弱  
⑥ 塩 …… 大さじ1  
水 …… 500mL

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 豚バラ肉は⑥に30分～1時間ほどつけてから水気をきり、④に半日以上つけておきます。
- ③ ②は脂身を下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **29豚の香味焼き** で焼きます。

## 豆板醤を使った ピリ辛風味焼き


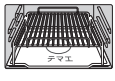
→ P.64 スペアリブの④に半日以上つけ込んでから同様に焼きます。

## 豚の香味焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は、表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。



# 焼きもの

使用キー	加熱方法	付属品
 32バーベキュー	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

## バーベキュー

加熱時間の目安 約22分

**材料(4串分)**  
牛ロース肉(3cmくらいの角切り) ..... 200g  
にんじん(ひと口大に切り加熱したもの) ..... 小1/2本(約50g)  
玉ねぎ(くし形切り) ..... 1/2個  
ピーマン(半分に切る) ..... 2個  
なす(輪切りにして、塩水につける) ..... 1個  
生しいたけ ..... 4枚  
塩、こしょう ..... 各少々

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ② 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをします。
  - ③ 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをします。
  - ④ ③を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **32バーベキュー** で焼きます。

# レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがり  
と焼き上げます。



- 【ひとくちメモ】**
- 好みの野菜や魚介類を使ったり、市販のたれにつけてから焼いてもよいでしょう。

## バーベキューのコツ

- 1度に焼ける分量は2～6串です。
- テーブルプレートの汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら焼きます。
- 電子レンジ加熱のとき、金串と焼網が触れていると火花(スパーク)が出てこけることがあります。長めの竹串を使ってください。

## バーベキューの応用メニュー

### 焼きとり

加熱時間の目安 約22分



**材料(12串分)**  
① 鶏もも肉(1枚約250gのもの、ひと口大に切る) ..... 2枚  
② 長ねぎ(4～5cm長さに切る) ..... 2本  
③ しし唐辛子(種を取る) ..... 12本  
④ しょうゆ ..... カップ1/2  
⑤ みりん ..... カップ1/4  
⑥ 砂糖 ..... 大さじ2～3  
⑦ サラダ油 ..... 大さじ1

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

- ② ①を合わせた⑥の中に④をつけ込み、ときどき返しながら、30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹串に刺します。
- ③ 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **32バーベキュー** で焼きます。

- 【ひとくちメモ】**
- たれは市販のものを使うと便利です。
  - 汚れが気になるときは、テーブルプレートにオープンシートを敷きます。

### 豚肉と野菜の串焼き

加熱時間の目安 約22分


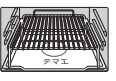


**材料(12串分)**  
豚バラかたまり肉 ..... 300g  
しょうが汁 ..... 大さじ1  
① にんにくみじん切り ..... 小1かけ  
② 酒 ..... カップ1/2  
③ しょうゆ ..... カップ1/4  
④ はちみつ ..... 大さじ2～3  
ねぎ、オクラ、しいも、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ(赤、黄) など合わせて ..... 約250g

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

- ② 豚バラかたまり肉を1/2等分に切り、①を合わせた中に1～2時間漬けます。
- ③ しいも、ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と、②を2切れずつ竹串に刺し、焼網に並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **32バーベキュー** で焼きます。

## ローストビーフ

使用キー	加熱方法	付属品
 27ローストビーフ	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約30分

**材料**  
牛もも肉(かたまり) ..... 約800g  
塩、こしょう ..... 各少々  
にんにく(すりおろす) ..... 1片  
サラダ油 ..... 小さじ1/2

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ② 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をとのえ、サラダ油を全体にぬります。
  - ③ ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、**ナノスチーム** **27ローストビーフ** で焼きます。
  - ④ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛ります。


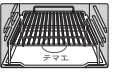


- 【ひとくちメモ】**
- 冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。
  - オレンジのマイ・コンフィチュール(→P.99)をソースにしてもよいでしょう。

## ローストビーフのコツ

- 一度に焼ける分量は分量は600～1000gです。
- 焼網にのせて、テーブルプレートにセットして焼きます。
- 仕上がり具合は、肉の中心部に金串を刺してみ、金串の先があたたかければでき上がっています。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは、オープンシートを敷いて加熱します。アルミホイルは敷かないで下さい。(火花(スパーク)の原因)
- 焼きが足りなかったときは **オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **200℃** で様子を見ながら焼きます。

## 焼き豚

使用キー	加熱方法	付属品
 30焼き豚	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約41分

**材料**  
豚肩ロース肉(かたまり) ..... 約400g  
しょうが(みじん切り) ..... 1かけ  
① 長ねぎ(みじん切り) ..... 1/2本  
しょうゆ、酒 ..... 各大さじ4  
砂糖、赤みそ ..... 各大さじ1/2

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ② 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をとのえ、①と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



- ③ 汁気をきった②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、**ナノスチーム** **30焼き豚** で焼きます。
- ④ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

## 焼き豚のコツ

- 一度に焼ける分量は300～500gです。豚肉の直径は4～5cmのものを使います。
- テーブルプレートのよごれが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 仕上がり具合は、竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは **レンジ** **500W** で約2分ほど加熱します。
- 焼きが足りなかったときは **オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **180℃** で様子を見ながら焼きます。





# 揚げもの

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

油で揚げないヘルシー揚げもの。  
余分な脂を落とし、さらにヘルシーに。

## 鶏のからあげ

使用キー	加熱方法	付属品
 34鶏のからあげ	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約27分

### 材料(12個分)

鶏もも肉(1枚約250gのもの)…… 2枚  
しょうゆ …………… 大さじ2  
酒 …………… 大さじ1½  
④ しょうが(すりおろしたもの) … 小さじ1½  
にんにく(すりおろしたもの) … 小さじ1½  
こしょう …………… 少々  
片栗粉 …………… 大さじ1½

### 作りかた


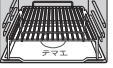
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
- ③ ②の汁気を十分にきってから片栗粉をまぶします。
- ④ ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **34 鶏のからあげ** で加熱します。



## 鶏のからあげのコツ

- 分量は  
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- 汁気は充分にきって  
衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。
- 骨付きの鶏肉は  
仕上がり調節を **強** にします。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは  
オープンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。(火花(スパーク)の恐れ)
- 加熱が足りなかったときは  
**グリル** で様子を見ながら加熱します。

## ヘルシー天ぷら

使用キー	加熱方法	付属品
 37オープン天ぷら	オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約19分

### 材料(10個分)

きす(開いたもの) …………… 4枚(約100g)  
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り …………… 各2枚(約150g)  
小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ1強  
卵(ときほぐす) …………… ½個  
天かす …………… 約60g

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- ③ 水気をきったきすと野菜に小麦粉、卵、②の順につけます。



- ④ きすは皮を上にして、野菜と一緒に焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **37オープン天ぷら** で加熱します。


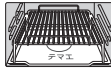
## オープン天ぷらのコツ

- 一度に作れる分量は  
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは  
**オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **180℃** で様子を見ながら加熱します。
- 冷めた天ぷらのあたためは  
**スチーム** **13天ぷらあたため** であたためます。
- 油は使わない  
衣は天かすを使います。
- 材料は  
きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて  
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

オープン + ナノスチーム + グリル

煎りパン粉を衣にして…。油で揚げないのでヘルシーな仕上がり。

## ヒレカツ

使用キー	加熱方法	付属品
 36ヒレカツ	オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約29分

### 材料(16個分)

豚ヒレ肉(かたまり) …………… 400g  
塩、こしょう …………… 各少々  
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …………… 適量  
小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ2強  
卵(ときほぐす) …………… 1個

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをします。
- ③ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- ④ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **36ヒレカツ** で加熱します。



## ヒレカツのコツ

- 一度に作れる分量は  
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは  
**オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **210℃** で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたヒレカツのあたためは  
**スチーム** **13天ぷらあたため** であたためます。



## 煎りパン粉

### 作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



## エビフライ

使用キー	加熱方法	付属品
 35エビフライ	オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約18分

### 材料(12本分)

大正えび(またはブラックタイガー) …………… 12尾  
小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ2  
卵(ときほぐす) …………… 1個  
塩、こしょう …………… 各少々  
④ 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …………… 適量  
パセリ(みじん切り) …………… 少々

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り塩、こしょうをします。④は合わせておきます。
- ③ えびに小麦粉、卵、④の順につけます。
- ④ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **35エビフライ** で加熱します。



## 白身魚のフライ

### 作りかた

白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱します。

## かきフライ

### 作りかた

かきは薄い塩水でサッと洗い、水気をきってからエビフライの作りかたと同様に加熱します。小さくて焼網にのらないときは、オープンシートを敷いてから並べて加熱します。

## エビフライのコツ

- 一度に作れる分量は  
8～16尾です。
- 加熱が足りなかったときは  
**オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **210℃** で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたエビフライのあたためは  
**スチーム** **13天ぷらあたため** であたためます。



# 煮もの

使用キー	加熱方法	付属品
<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div></div></div></div><div>のみの デ일리</div><div>9シチュー・カレー</div></div>	レンジ オープン	<div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div></div></div></div> <div>デマシ</div>



## ポークカレー

仕上げ調節 弱	加熱時間の目安	約45分
---------	---------	------

材料(4人分)	
豚肉 (角切りにし、塩、こしょうをする)	
200g	
A	じゃがいも(乱切りにして水にさらす)
	大 1個(約200g)
	玉ねぎ(くし形切り)
	1個(約200g)
B	にんじん(乱切り)
	小 1本(約100g)
	カレールー
	小 1箱(約120g)
C	水
	カップ2½~3
サラダ油	
適量	

作りかた

① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Aを入れて充分炒めます。

②容器にBを入れて、ふたをします。

レンジ700W

 4~5分加熱し、よくかき混ぜてルーをとかします。

③②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして

のみのもの・デイリー

9シチュー・カレー

仕上げ調節 弱で、加熱の途中1~2度かき混ぜて加熱します。

【ひとくちメモ】

- 豚肉を鶏肉に代えて、チキンカレーに、牛肉に代えて、ビーフカレーになります。

### シチュー・カレーのコツ

- 容器は大きくて深めのものをふきこばれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
- 分量は表示の分量の0.8倍量から1.2倍量です。(この分量以外のオート調理ではできません。)
- 材料は大きさをそろえて材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
- 煮汁は多めにする。煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
- 加熱後はしばらく置く味をなじませます。
- 料理に合わせた下ごしらえをアクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。
- 落としふたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、平皿またはオープンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。
- 加熱が足りなかったときは

レンジ200W

で、様子を見ながら加熱します。



## ロールキャベツ

加熱時間の目安	約60分
---------	------

材料(4人分)	
キャベツ	
8枚(約500g)	
A	合びき肉
	200g
	玉ねぎ(みじん切り)
	1/4個(約50g)
B	牛乳
	大さじ3
	パン粉
	30g
C	卵
	1/4個
	ナツメグ、塩、こしょう
	各少々
D	スープ(固形スープ1個をとく)
	カップ1½
	トマトケチャップ
	カップ½
E	しょうゆ
	小さじ2
	塩、こしょう
	各少々
F	玉ねぎ(薄切り)
	1/4個(約50g)

作りかた

①キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み

のみのもの・デイリー

5葉・果菜

で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきります。

②ボウルにAと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜます。

③②を8等分して俵型にし、広げた③にのせて包みます。

④容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたBを加え、落としふたとふたをして

のみのもの・デイリー

9シチュー・カレー

で加熱します。



## ビーフシチュー

仕上げ調節 強	加熱時間の目安	約90分
---------	---------	------

材料(4人分)	
牛肉(シチュー用角切り)	
400g	
塩、こしょう	
各少々	
小麦粉(薄力粉)	
大さじ1	
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	
大 1個(約200g)	
にんじん(乱切り)	
中 1本(約150g)	
玉ねぎ(くし形切り)	
中 1個(約200g)	
A	バター
	25g
B	小麦粉(薄力粉)
	40g
C	スープ(固形スープ2個をとく)
	カップ2½~3
	トマトピューレ
	カップ ¼
D	赤ワイン
	大さじ3
	砂糖
	大さじ½
E	塩
	小さじ½
	こしょう
	少々
F	ローリエ
	3枚
サラダ油	
少々	
生クリーム	
適量	

作りかた

①牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶします。

②フライパンにサラダ油を熱し①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒めます。

③フライパンにAを入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせたBを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせます。

④容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして

のみのもの・デイリー

9シチュー・カレー

仕上げ調節 強で、加熱の途中1~2度かき混ぜて加熱します。好みで生クリームをかけます。

【ひとくちメモ】

- 牛肉はばら、すねなどのかたまり肉を3~4cm角に切るとよいでしょう。
- ひと口大の角切り肉を使う場合や市販のルーを使う場合は、仕上げ調節 中 で加熱します。



## たこのトマト煮

加熱時間の目安	約60分
---------	------

材料(4人分)	
たこ (ゆでたもの、ひと口大に切る)	
500g	
じゃがいも (ひと口大に切り、水にさらす)	
大 1個(約200g)	
玉ねぎ(みじん切り)	
½個(約100g)	
にんにく(みじん切り)	
少々	
オリーブ油	
大さじ1	
A	トマトの水煮缶(汁ごと荒くきざむ)
	小2缶(約440g)
	オリーブ油
	大さじ3
B	赤唐辛子(みじん切り)
	1~2本
	ローリエ
	2枚
塩、こしょう	
各少々	
マッシュルーム缶(ホール)	
小 1缶(約50g)	

作りかた

① フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとにんにくをよく炒め、じゃがいもを加えて軽く炒めます。

②①にたこと合わせたAを加えてひと煮立ちさせます。

③②を容器に移し、マッシュルームを加えてかき混ぜ、落としふたとふたをして

のみのもの・デイリー

9シチュー・カレー

で加熱し、かき混ぜます。

## かぼちゃのそぼろ煮

仕上げ調節 弱	加熱時間の目安	約45分
---------	---------	------

材料(4人分)	
かぼちゃ(3cm角に切る)	
200g	
豚ひき肉	
150g	
A	水
	カップ1
	みりん
	大さじ3
B	めんつゆ(3倍濃縮のもの)
	大さじ4
	片栗粉
	大さじ1
枝豆(ゆでたもの)	
適量	

作りかた

① 容器に豚ひき肉とAを入れてかき混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜます。



## 筑前煮

加熱時間の目安	約60分
---------	------

材料(4人分)	
鶏もも肉(ひと口大に切る)	
200g	
にんじん(乱切り)	
100g	
ごぼう(乱切り、酢水につける)	
150g	
れんこん(乱切り、酢水につける)	
100g	
干ししいたけ(もどして石づきを取る)	
4枚	
こんにゃく(ひと口大にちぎる)	
1枚	
A	だし汁
	カップ1
	酒
	大さじ3
B	砂糖
	大さじ4
	しょうゆ
	カップ¼
サラダ油	
適量	

作りかた

① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。

② 容器に①と合わせたAを加えてかき混ぜ、落としふたとふたをして

のみのもの・デイリー

9シチュー・カレー

で加熱し、かき混ぜます。

③②を容器に移し、マッシュルームを加えてかき混ぜ、落としふたとふたをして

のみのもの・デイリー

9シチュー・カレー

で加熱し、かき混ぜます。

④③を容器に移し、マッシュルームを加えてかき混ぜ、落としふたとふたをして

のみのもの・デイリー

9シチュー・カレー

で加熱し、かき混ぜます。

⑤④を容器に移し、マッシュルームを加えてかき混ぜ、落としふたとふたをして

のみのもの・デイリー

9シチュー・カレー

で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- 豚ひき肉を鶏ひき肉にかえてもよいでしょう。

レンジのリレー加熱を使ってゆっくり、じっくり煮込んだ豆は、ふっくらとやわらかく仕上がります。



使用キー	加熱方法	付属品
<div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div></div></div></div> <div>レンジ</div>	700W 約10分 200W 約90分 100W 60~90分	<div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div></div></div></div> <div>デマシ</div>

## 黒豆

材料(4人分)	
黒豆	
カップ1(150g)	
A	砂糖
	120g
	しょうゆ
	大さじ1½
B	塩
	小さじ½
	重そう
	小さじ¼弱
水	
カップ4	

作りかた

①黒豆は洗って容器に入れ、Aを加えて一晩おきます。

②オープンシートで作った落としふたとふたをして

レンジ700W

 約10分、

レンジ200W

 約90分リレー加熱します。さらに、

レンジ700W

 約1分、

レンジ100W

 60~90分リレー加熱します。

③1~2粒を取り出し、指でつまんで軽くつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おきます。

## 大豆と昆布の煮もの



①大豆(1カップ)は洗って容器に入れ、砂糖(100g)、しょうゆ(カップ¼)と水(カップ4)を加えて一晩おきます。

②オープンシートの落としふたとふたをして

レンジ700W

 約10分、

レンジ200W

 約90分リレー加熱します。1cm角に切った昆布(20g)を加えさらに

レンジ700W

 約1分、

レンジ200W

 約60分リレー加熱します。


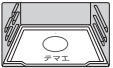


# 炒めもの

**レンジ**で作る焼きそばは、**おい**をします。  
**油**をほとんど使わず**手軽**でヘルシー。



## 焼きそば

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>10焼きそば</b>	レ   ン   ジ	

加熱時間の目安   5～6分

**材料(標準量)**(1～2人分)  
焼きそば用めん(ソース付き)…… 1 袋  
野菜ミックス(約250gのもの)…… 1 袋  
豚薄切り肉(ひと口大に切る)…… 50g  
塩、こしょう…… 各少々

### 作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
- ② **【おのもの・デ일리ー】10焼きそば**で加熱し、かき混ぜます。

## 焼きそばのコツ


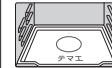
- 分量は**  
表示の分量です。この分量以外はオート調理ではできません。
- 容器は**  
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 軽くラップをして**  
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときは**  
**レンジ500W**で、様子を見ながら加熱します。

**レンジ** + **オーブン** + **ナノスチーム** + **グリル**で

**加熱**するので**おい**はしません。**時間**をかけて作る**焼き**ものはヘルシーでしかも**おいしさアップ**。



## 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>38チンジャオロウスー</b>	レ   ン   ジ オ   ー   ブ   ン ナノスチーム グ   リ   ル	

加熱時間の目安   約16分

**材料(標準量)**(2～3人分)  
牛もも肉(細切り)……150g  
④ { ピーマン(種を取り、タテに細切り)… 4 個  
ゆでたけのこ(細切り)…… 50g  
しょうゆ…… 小さじ1  
オイスターソース…… 大さじ1  
酒…… 大さじ2  
砂糖…… 小さじ1  
鶏がらスープ(顆粒)…… 小さじ1  
片栗粉…… 小さじ1

### 作りかた



- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ② 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
  - ③ 深めの皿に②と④、合わせた⑤を入れて軽く混ぜます。
  - ④ ラップなどのおおいをしないで**【ナノスチーム】38チンジャオロウスー**で加熱し、かき混ぜます。
- 【ひとくちメモ】**
- 牛肉を豚肉にかえて豚肉とピーマンの細切り炒めに。

## チンジャオロウスー・ホイコウロウのコツ

- 一度に作れる分量は**  
標準量の0.8～1.3倍量です。
- 容器は**  
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップなどのおおい**はしない
- 加熱が足りなかったときは**  
**レンジ500W**で、様子を見ながら加熱します。



## 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコウロウ)

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>39ホイコウロウ</b>	レ   ン   ジ オ   ー   ブ   ン ナノスチーム グ   リ   ル	

加熱時間の目安   約17分

**材料(標準量)**(2～3人分)  
豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)……100g  
④ { キャベツ(ひと口大に切る)…… 100g  
にんじん(薄切り)…… 50g  
ピーマン(種を取り、乱切り)…… 2 個  
ねぎ(5mm幅の斜め切り)…… 50g  
みそ…… 大さじ1  
酒…… 大さじ2  
砂糖…… 小さじ1  
豆板醤…… 小さじ½  
片栗粉…… 小さじ½

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ② 豚肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
  - ③ 深めの皿に②と④、合わせた⑤を入れて軽く混ぜ、ラップをする。
  - ④ **【ナノスチーム】39ホイコウロウ**で加熱し、かき混ぜる。
- 【ひとくちメモ】**
- ⑤の代わりに市販のホイコウロウの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。

- 加熱直後の取り出しは**  
容器や加熱室とその周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっていますので、素手では触れないでください。
- 調味料は**  
市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。
- 切った野菜は**  
しっかり水きりをしてから使います。

# ごはんもの



## ごはん(炊飯)

使用キー	加熱方法	付属品
 (リレー加熱)	700W 約9分 200W 25～30分	

**材料(4人分)**  
米………カップ2(320g)  
水……… 440～480mL  
(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
- ② **レンジ700W|約9分、レンジ200W|25～30分**リレー加熱してかき混ぜ、ふぎんとふたをして蒸らします。

## ピースごはん

ごはんの材料に、グリーンピース(約100g)と塩(小さじ½)を加え**レンジ700W|約10分、レンジ200W|約30分**リレー加熱します。

## ごはん、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかた **➡ P.34**)

- 大きくて深めの容器で**  
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

- 米は吸水させる**  
炊く前に分量の水に30分～1時間ほどつけ、充分吸水させます。

### ●ごはんの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	<b>レンジ700W</b> (リレー加熱) <b>➡</b> <b>レンジ200W</b>
カップ1(160g)	240～260mL	約 6 分 <b>➡</b> 約 16 分
カップ3(480g)	640～700mL	約 12 分 <b>➡</b> 約 30 分

### ●おかゆの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	<b>レンジ700W</b> (リレー加熱) <b>➡</b> <b>レンジ200W</b>
カップ¼(40g)	300mL	約 4 分 <b>➡</b> 約 26 分



## おかゆ(白がゆ)

使用キー	加熱方法	付属品
 (リレー加熱)	700W 約6分 200W 30～34分	

**材料(4人分)**  
米………カップ½(80g)  
水……… 500～600mL  
塩……… 少々  
(1mL=1cc)

### 作りかた


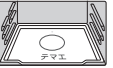
- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させます。
- ② **レンジ700W|約6分、レンジ200W|30～34分**リレー加熱し、塩を加えます

### 【ひとくちメモ】

- ゆでた七草を加えて七草がゆに。辛子明太子(1腹)を加えて明太子がゆになります。



## 赤飯(おこわ)

使用キー	加熱方法	付属品
 (リレー加熱)	700W 12～15分	

**材料(4人分)**  
もち米………カップ2(320g)  
ゆでささげ(乾燥豆約40g)……… 約80g  
ささげのゆで汁 } …… 280～320mL  
水 }  
ごま塩……… 少々  
(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして**レンジ700W|12～15分**セットし、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

### 【ひとくちメモ】

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

## 赤飯のコツ

- 米は吸水させる**  
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- 加熱途中でかき混ぜる**  
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の¾くらいです。

### ●水の水の量と加熱時間 (1mL=1cc)


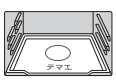
米の量	水の量	加熱時間 <b>レンジ700W</b>
カップ1(160g)	160～180mL	8～10分
カップ3(480g)	460～480mL	18～22分



# 蒸しもの

スチーム + レンジ + オープン

## 手作り豆腐

使用キー	加熱方法	付属品
 18茶わん蒸し	スチーム レンジ オープン	

仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約28分


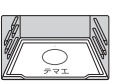
材料(4人分)  
豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの)..... 500mL  
にがり ..... 30~40mL  
あん  
だし汁 ..... カップ1½  
みりん ..... 小さじ1½  
しょうゆ ..... 小さじ1  
塩 ..... 少々  
片栗粉(小さじ1の水で溶く) ... 小さじ1  
しょうが(すりおろす) ..... 適量  
あさつき(小口切り) ..... 適量  
(1mL=1cc)



作りかた  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。  
③ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをします。  
④ ③をテーブルプレートに右図の容器の置きかたを参照して並べ「スチーム」18茶わん蒸し仕上がり調節弱で加熱します。  
⑤ 小さな鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。

⑥ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。  
【ひとくちメモ】  
• できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。  
• 豆乳の温度は8~12℃のものを使います。  
• にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。  
• あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

## 茶わん蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
 18茶わん蒸し	スチーム レンジ オープン	

加熱時間の目安 約30分  
材料(4人分)  
卵 ..... 2個(約100mL)  
だし汁 ..... 350~400mL  
④ しょうゆ、塩 ..... 各小さじ1½  
みりん ..... 小さじ1  
鶏肉(そぎ切り) ..... 約40g  
酒 ..... 少々  
えび(殻つき) ..... 小4尾(約40g)  
かまぼこ(薄切り) ..... 8枚  
干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) ..... 2枚(8切れ)  
ゆでぎんなん ..... 8個  
三つ葉 ..... 適量  
(1mL=1cc)

作りかた  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。  
③ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。

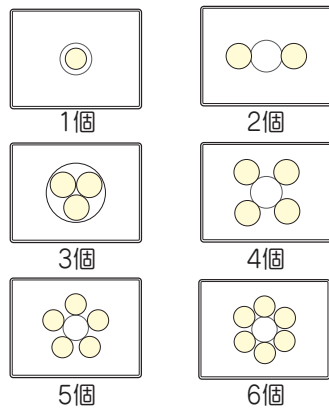


④ 容器に③を入れてラップまたはふたをして「レンジ」200W「2~3分」加熱します。  
⑤ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをします。

⑥ ⑤をテーブルプレートに右図の容器の置きかたを参照して並べ「スチーム」18茶わん蒸しで加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

### 茶わん蒸しのコツ

- 分量は  
1~6個まで作れます。
- 容器は  
直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。
- 加熱する前の温度は  
茶わん蒸しの卵液温度は20~25℃にします。  
低いときは、仕上がり調節を「強」に、高いときは「弱」にします。
- 卵液の量は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは  
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)





- 加熱室は冷ましてから「オープン」、「グリル」、「チノスチーム」、お手入れ「2脱臭」使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する  
容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときは「レンジ」200Wで、様子を見ながら加熱します。

スチーム + レンジ だから

おいしさをしないふくら、しっとりあたためられます。



## 中華まんのあたため

使用キー	加熱方法	付属品
 12中華まんあたため	スチーム レンジ	

加熱時間の目安 100gで約7分

材料  
中華まん(1個約100gのもの) ..... 1~4個

※冷凍中華まんは1~2個までです。

作りかた  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 中華まんじゅうを焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「スチーム」12中華まんあたためで加熱します。

### 中華まんのあたためのコツ

- 「12中華まんあたため」で一度にあたためられる分量は  
市販の中華まんを冷蔵は100~400g、冷凍は100~200gです。  
(1個当り80~90gのものは2~4個、110~150gのものは1~2個まであたためられます。)
- 冷凍の中華まんは仕上がり調節「やや強」か「強」で  
食品メーカーや保存状態、形状によってうまく加熱されない場合があります。仕上がり調節を上手に使い分けます。
- あんまんなは  
仕上がり調節「やや弱」または「弱」にします。冷凍のあんまんなは「やや弱」か「中」にします。
- 焼網を使いおいしはしない  
ラップなどのおおいはしません。
- 底に紙がついているものはそのまま紙をつけたまま焼網にのせて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは  
手動調理「スチーム」「レンジ」で様子を見ながらあたためます。
- 手作りの中華まんはオート調理ではうまくできません。  
→ P.97 かんたん肉まんを参照します。
- よりふくらと仕上げたいときは  
表面に霧を吹くか、水にくぐらせてから加熱します。



# スープ



## チキンと野菜の スープカレー

加熱時間の目安 約25分


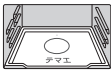
材料(標準量・2~3人分)	
鶏もも肉 (1枚約250gのもの)……	½枚
塩、こしょう……………	各少々
小麦粉(薄力粉)……………	大さじ ½
じゃがいも……………	中1個(約150g)
セロリ……………	½本
赤ピーマン……………	¼個(約50g)
ブロッコリー……………	¼株(約50g)
にんにく(薄切り)……………	1片
しょうが(薄切り)……………	1かけ
水……………	カップ1½
固形スープの素……………	1個
カレー粉……………	大さじ½~1
トマトケチャップ……………	大さじ1
しょうゆ……………	小さじ1
砂糖……………	小さじ ½
オリーブ油……………	大さじ1
(1mL=1cc)	

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 鶏肉は4つに切り、塩、こしょうをしてから小麦粉をまぶします。
- ③ じゃがいもは皮をむき、乱切にします。セロリは筋を取り、ひと口大に切ります。
- ④ ピーマンは1cm幅に切り、ブロッコリーは小房に分けます。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を炒め、表面に焼き色がついたら、野菜を加えてさっと炒めます。
- ⑥ 容器に⑤を入れ、④を加えてかき混ぜ、ふたをしないで **ナノスチーム** **40スープ** で加熱します。

### 【ひとくちメモ】

- 鶏肉はぶつ切り肉(約250g)を使ってもよいでしょう
- 野菜は好みのものをあわせて250~300gを使います。

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>40スープ</b>	レンジ オープン ナノスチーム	



## さばのスープカレー

加熱時間の目安 約25分

材料(標準量・2~3人分)	
さばの切り身(半身のもの)……………	1枚(約200g)
塩、こしょう……………	各少々
にんにく(すりおろす)……………	1片
④ { 小麦粉(薄力粉)……………	大さじ1
カレー粉……………	小さじ1
玉ねぎ(スライス)……………	¼個(約50g)
じゃがいも……………	中1個(約150g)
赤ピーマン……………	¼個(約50g)
黄ピーマン……………	¼個(約50g)
グリーンアスパラガス……………	2本
⑧ { 水……………	カップ1
固形スープの素……………	1個
トマトジュース……………	カップ½
カレー粉……………	大さじ½~1
オリーブ油……………	大さじ2
(1mL=1cc)	

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② さばは4つのそぎ切りにして軽く塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、合わせた④をまぶしておきます。
- ③ じゃがいもは皮をむき、乱切にします。ピーマンは1cm幅に切ります。
- ④ グリーンアスパラガスは3cm長さに切ります。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、②のさばにこげ目をつけて取り出し、野菜を入れてサッと炒めます。
- ⑥ 容器に⑤を入れ、合わせた⑧を加えてふたをしないで **ナノスチーム** **40スープ** で加熱します。

## スープのコツ

- 一度に作れる分量は  
表示の分量の0.8~1.3量です。これ以外の分量はできません。
- 容器は  
直径20~23cm、深さ6~8cmの広口耐熱性容器が適しています。材料を入れたとき、容器の半分くらいになる大きさが目安です。
- スープは多めに  
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。
- ラップやふたはしないで  
煮つめるのでラップやふたはしません。
- スープから材料が出てしまうときは  
オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れたものをのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。
- アクは  
加熱後に取り除きます。
- 加熱が足りなかったときは  
**レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。
- 加熱直後の取り出しは  
**ナノスチーム**や**オープン**で加熱します。加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

## ラムチョップ入り スープカレー


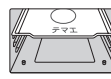
鶏もも肉または、さばの切り身の代わりにラムチョップ(小2~3本・約180g)を使い、同様に作ります。



# ピザ



## ピザ

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>8ピザ</b> (予熱あり)	予熱 約12分 オープン	<b>上段</b> 

※**レンジ****スチーム発酵**のときはテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約16分

材料(直径26cmのピザ1枚分)	
④ { 小麦粉(強力粉)……………	70g
小麦粉(薄力粉)……………	30g
砂糖……………	大さじ1弱(約6g)
塩……………	小さじ⅓(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……………	小さじ½(約1.5g)
ぬるま湯……………	50~60mL
オリーブ油……………	大さじ1弱(約10g)
ピザソース(市販のもの)……………	適量
⑧ { トマト(さいの目)……………	½個(約100g)
モッツアレラチーズ……………	100g
塩、こしょう……………	各少々
バジル……………	少々

(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ③ ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねます。(材料が2倍のときは約8分間こねる)
- この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。(かんたんパン作りかた **→ P.95**)
- ④ ③をテーブルプレートの中央にのせ **レンジ** **スチーム発酵** **約10分** 一次発酵させます。(発酵の目安はかんたんパンのコツ **→ P.95**)
- ⑤ のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出します。
- ⑥ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。

- ⑦ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オープンシートにのせます。
- ⑧ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、⑧を並べて軽く塩、こしょうをします。
- ⑨ 空のテーブルプレートを上段に入れ **のみもの・デイリー** **8ピザ** で予熱します。
- ⑩ 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使ってテーブルプレートをドアの上に取り出します。
- ⑪ ⑧をオープンシートごとテーブルプレートにのせ **上段** に入れて焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 好みで長方形にしてもよいでしょう。

## ⚠ 注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

## ピザのコツ

- 一度に焼ける分量は  
テーブルプレート1枚分です。
- 2段で焼くときは  
**のみもの・デイリー** **8ピザ** では焼けません。  
材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒皿2枚にのせ、テーブルプレートを取りはずし **オープン** (1度押し/2段) **予熱有** **200℃** にして焼き時間 **25~36分** セットしてスタートし、予熱終了音が鳴ったら **中段** と **下段** に入れて焼きます。



## フルーツピザ (いちごともののピザ)

材料(1枚分)	
ピザの生地 (材料・作りかたはピザ参照し、材料は1.5倍量にする)	1回分
グラニュー糖……………	適量
カスタードクリーム (材料・作りかたは <b>→ P.91</b> )……………	100g
いちご(スライスする)……………	30g
桃の缶詰(薄切り)……………	120g
粉糖……………	少々

### 作りかた

- ① ピザ作りかた①~⑥を参照して生地を作ります。
- ② 生地を円形にのばして、オープンシートにのせます。
- ③ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふります。
- ④ ピザ作りかた⑨~⑪を参照して焼きます。
- ⑤ あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふります。

### 【ひとくちメモ】

- 缶詰めなどの汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
- 余ったカスタードは、ラップに包んで冷凍保存しておくともよいでしょう。





### グラタンのコツ

- 分量は  
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
- 容器は  
グラタン皿を使います。
- 焼くときの皿の置きかたは  
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。
- 焼く前にさめてしまったら  
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ** **500W** で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。
- 具の状態によって焼き色が違う  
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 加熱が足りなかった時は  
**オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **210℃** で様子を見ながら、さらに焼きます。
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
- 冷凍グラタンは **のみもの・デ일리** **7グラタン** では焼けません。

### マカロニグラタン

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ オープン グリル	

加熱時間の目安(4皿分) 約20分

材料(4人分)

マカロニ .....80g

鶏もも肉(1cm角切り).....100g

大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る).....8尾(約100g)

玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個(約100g)

マッシュルーム缶(スライス) .....小1缶(約50g)

バター ..... 25g

塩、こしょう ..... 各少々

ホワイトソース ..... カップ3

ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) ..... 80g

作りかた

① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。

② 深めの容器に④を入れ**レンジ****700W** **約4分30秒**加熱し、マカロニと合わせます。

③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。

④ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。

⑤ ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デ일리** **7グラタン** で焼きます。

### ホワイトソース

作りかた

① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ****700W** で加熱して泡立て器でよく混ぜます。

② 牛乳を少しずつ加えながらのばし **レンジ****700W** で途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉・バターを加熱	<b>レンジ</b> <b>700W</b>	約1分	約1分30秒
	② 牛乳を加えて加熱	<b>レンジ</b> <b>700W</b>	2～4分	5～6分

## グラタン いろいろ

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ オープン グリル	



### ラザニア

加熱時間の目安 約22分

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

ラザニア(乾めん)..... 6枚(約100g)

ミートソース ..... 1缶(約300g)

ホワイトソース(材料・作りかた **→ P.78**) ..... カップ3

ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ...120g

作りかた

① 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきります。

② バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。

③ ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き **のみもの・デ일리** **7グラタン** で焼きます。

### ラザニア

加熱時間の目安 約22分

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

ラザニア(乾めん)..... 6枚(約100g)

ミートソース ..... 1缶(約300g)

ホワイトソース(材料・作りかた **→ P.78**) ..... カップ3

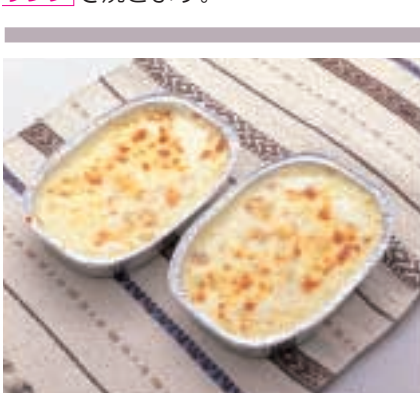
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ...120g

作りかた

① 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきります。

② バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。

③ ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き **のみもの・デ일리** **7グラタン** で焼きます。



### えびのドリア

加熱時間の目安(4人分) 約20分

材料(4人分)

④ { むきえび(背わたを取る) ..... 200g

玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(約100g)

生しいたけ(薄切り) ..... 4枚

バター ..... 25g

ホワイトソース(材料・作りかた **→ P.78**) ..... カップ2

ごはん ..... 400g

バター ..... 15g

ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) ..... 80g

作りかた

① 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜ **レンジ****700W** **約3分30秒**加熱し、ホワイトソースをあえます。

② 大きめの耐熱容器にバターを入れ **レンジ****200W** **約1分** 加熱し、とかします。

③ ②にごはんを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして **レンジ****700W** **約1分20秒**加熱します。

④ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふります。

⑤ ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デ일리** **7グラタン** で焼きます。



### なすとトマトの チーズグラタン

加熱時間の目安 約22分

材料(直径約26cmの耐熱性焼き皿1皿分)

なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける) ..... 3個(約200g)

サラダ油 ..... 大さじ2～3

トマト ..... 大2個(約400g)

牛ひき肉 ..... 200g

④ { 玉ねぎ(みじん切り) 1個(約200g)

バター ..... 25g

塩、こしょう、ナツメグ ..... 各少々

ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ..... 80g

作りかた

① フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。

② トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。

③ ④を耐熱容器に入れて **レンジ****700W** **約2分** 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。

④ 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。

⑤ ④を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き **のみもの・デ일리** **7グラタン** で焼きます。

### えびのドリア

加熱時間の目安(4人分) 約20分

材料(4人分)

④ { むきえび(背わたを取る) ..... 200g

玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(約100g)

生しいたけ(薄切り) ..... 4枚

バター ..... 25g

ホワイトソース(材料・作りかた **→ P.78**) ..... カップ2

ごはん ..... 400g

バター ..... 15g

ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) ..... 80g

作りかた

① 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜ **レンジ****700W** **約3分30秒**加熱し、ホワイトソースをあえます。

② 大きめの耐熱容器にバターを入れ **レンジ****200W** **約1分** 加熱し、とかします。

③ ②にごはんを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして **レンジ****700W** **約1分20秒**加熱します。

④ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふります。

⑤ ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デ일리** **7グラタン** で焼きます。

### 市販の冷凍グラタン

● 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま(1～4皿まで)、黒皿に **→ P.78** の図のように並べて、テーブルプレートを取りはずし皿受棚の**中段**に入れ **オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **210℃** **35～45分** 焼きます。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。

※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。(容器変形の原因)

※焼網に並べて **のみもの・デ일리** **7グラタン** で焼かないでください。(火花(スパーク)の原因)

### ⚠ 注意

具によっては飛び散ることがある。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



# 朝食メニュー

朝の忙しい時に、短時間でサッと作れる一品です。

グリルで焼くトースト

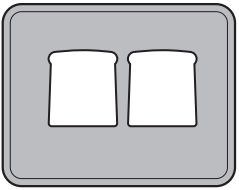


## トースト

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	5～6分 裏返して 1～2分	上段

材料  
食パン(1.5～3cm厚さのもの)…… 1～2枚

作りかた  
① 食パンは黒皿の中央に並べる。



② テーブルプレートを取りはずし  
①を上段に入れグリル5～6分焼く。  
③ 裏返してグリル約2分焼く。

【ひとくちメモ】  
●パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら焼き時間を調節してください。  
●連続して焼くときは、表をグリル2～3分、裏返してグリル1～2分様子を見ながら焼きます。



## いり卵

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	500W 40秒～1分	

材料(1個分)  
卵 …… 1個  
④ 砂糖 …… 小さじ½  
塩 …… 少々

作りかた  
① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜます。  
② レンジ500W 40秒～1分加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



## たらこ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	200W 2～3分	

材料  
たらこ …… 1腹 (70～80g)

作りかた  
① たらこは軽くラップで包み、テーブルプレートに置きます。  
② レンジ200W 2～3分セットし、途中上下を返して加熱します。

【ひとくちメモ】  
●身がはじけず、きれいに仕上がります。



## ウィンナーソーセージのベーコン巻き

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	700W 2～3分	

材料(12個分)  
ベーコン(半分に切る)…… 6枚(約100g)  
ウィンナーソーセージ …… 6本(約100g)

作りかた  
① ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。  
② ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べレンジ700W 2～3分加熱します。  
【ひとくちメモ】  
●ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。



## コロッケ丼

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム レンジ	スチーム レンジ 4～5分	

材料(丼1個分)  
ごはん …… 200g  
キャベツのせん切り …… 40g  
揚げたコロッケ(1個約60g) …… 2個

作りかた  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 丼にごはんを入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせます。  
③ スチームレンジ4～5分で加熱し、好みのソース(分量外)をかけます。  
【ひとくちメモ】  
●80～100gのコロッケのときは半分に切ります。

# お菓子

レンジで作るお菓子は多彩です。身近にある材料だから食べたいときに、手軽に作れます。



## コーヒーゼリー

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	700W 約1分30秒	

材料  
④ 粉ゼラチン …… 大さじ1(約10g)  
水 …… 大さじ2  
⑤ インスタントコーヒー… 大さじ2  
⑥ 砂糖 …… 60g  
水 …… カップ2  
ホイップクリーム …… 少々

作りかた  
① 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておきます。  
② 容器に①と⑤を合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ700W約1分30秒加熱します。  
③ 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾ります。

## 切りもち・市販のパックもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	700W 30～50秒	

※焼き色はつきません



## いそべ巻き

材料・作りかた  
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りしょうゆ、または生しょうゆを少々かけてレンジ700W 40～50秒加熱します。すぐにのりを巻きます。

## あべ川もち

材料・作りかた  
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせレンジ700W 30～40秒加熱します。  
【ひとくちメモ】  
●皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。



## べっこうあめ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	700W 2～3分	

材料  
砂糖 …… 大さじ4  
水 …… 大さじ1

作りかた  
① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。  
② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れてレンジ700W 2～3分加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。  
③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取りま

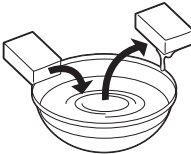


## フルーツ大福

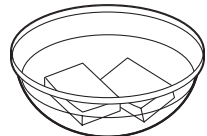
材料・作りかた  
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせます。レンジ700W 40～50秒加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんと好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込みます。

### もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。



とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。







## 焼きりんご

使用キー	加熱方法	付属品
<b>オープン</b> (1段) (予熱なし)	180℃ 50～60分	<b>下段</b> 

材料(4個分)	
りんご(紅玉) ……………	4個
④ { 砂糖 ……………	60g
④ { バター ……………	40g
④ { シナモン ……………	少々
ホイップクリーム ……………	適量

- 作りかた**
- ① りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜きます。
  - ② ④を合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べます。
  - ③ ②を黒皿にのせ、テーブルプレートを取りはずし、**下段**に入れ **オープン**(4度押し/1段) **180℃** **50～60分** 焼きます。
  - ④ 冷めてからホイップクリームを飾ります。



## みつまんじゅう

使用キー	加熱方法	付属品
<b>スチーム</b> <b>オープン</b> (1段) (予熱なし)	180℃ 20～22分	<b>中段</b> 

材料(12個分)	
卵 ……………	1個
④ { 砂糖 ……………	小さじ1
④ { 粉末黒砂糖 ……………	20g
バター ……………	10g
はちみつ ……………	40g
生クリーム ……………	大さじ1½
④ { 重そう ……………	小さじ½
④ { 水 ……………	小さじ1
小麦粉(薄力粉) ……………	120g
あん(12等分する) ……………	300g

- 作りかた**
- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます
  - ② 容器に④を入れ、泡立て器ですり混ぜ**レンジ****500W****約30秒**加熱します。
  - ③ バターを**レンジ****200W****約1分**加熱して溶かします。
  - ④ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておきます。
  - ⑤ ④が冷めてから水で溶いた重そうを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜます。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出します。
  - ⑥ 手に粉をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少しやわらかく練り上げ、12等分し、あんを包みます。
  - ⑦ 手粉をつけ、生地であんを包みます。
  - ⑧ 黒皿にオープンシートを敷き、まんじゅうを並べて**中段**に入れ **スチーム****オープン**(4度押し/1段) **180℃** **20～22分** 焼きます。



## ヘルシー焼きメレンゲ

使用キー	加熱方法	付属品
<b>オープン</b> (予熱あり)	予熱 約6分 100℃ 60～70分	<b>下段</b> 

材料(6個分)	
卵白 ……………	1個分
グラニュー糖 ……………	50g
④ { クルミ(粗く砕いておく) ……………	20g
④ { 黒すりゴマ ……………	大さじ1(約5g)

- 作りかた**
- ① ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てます。
  - ② ①に④を加えて、軽く混ぜ合わせます。
  - ③ オープンシートを敷いた黒皿に、②を6等分し、4～5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立たせるように形を作ります。
  - ④ テーブルプレートを取りはずし、**オープン**(2度押し/1段) **予熱有** **100℃**にして、焼き時間**60～70分**セットし、スタートします。
  - ⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を**下段**に入れて焼きます。焼き上がったならそのまま加熱室に、10～20分おいて乾燥させます。

- 【ひとくちメモ】**
- シャコ貝や岩をイメージさせるかわいなお菓子で“ロカイユ”として販売されているものがあります。
  - 油脂分を使わないので低カロリー、混ぜ込む食材を選べばヘルシー効果があります。



## ロールケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
<b>オープン</b> (1段/2段) (予熱あり)	予熱 約9分 160℃ 14～18分	<b>中段</b> 

材料(黒皿1枚分)	
小麦粉(薄力粉) ……………	80g
砂糖 ……………	80g
卵(ときほぐす) ……………	4個
バニラエッセンス ……………	少々
④ { 牛乳 ……………	大さじ1½
④ { バター ……………	大さじ1(約13g)
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす) ……………	適量
(2段で焼くときは材料を2倍にする。)	

- 作りかた**
- ① 黒皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
  - ② ④を合わせ **レンジ****200W** **1～2分** 加熱し、溶かします。(材料が2倍のときは約3分加熱)
  - ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。
  - ④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
  - ⑤ テーブルプレートを取りはずし、**オープン**(2度押し/1段) **予熱有** **160℃**にして、焼き時間**14～18分**セットし、スタートします。
  - ⑥ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
  - ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑥を**中段**に入れて焼きます。

- ( 2段のときは黒皿を**中段**と**下段**に入れ予熱をしてから22～28分焼く )
- 【ひとくちメモ】**
- 2段のときは残り時間8～10分で黒皿の中段と下段を入れ替えて、さらに焼

## ケーキ

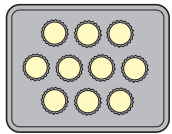


## マドレーヌ

使用キー	加熱方法	付属品
<b>オープン</b> (1段/2段) (予熱あり)	予熱 約9分 160℃ 23～28分	<b>下段</b> 

材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型10個分)	
小麦粉(薄力粉) ……………	100g
砂糖 ……………	100g
バター ……………	100g
卵(ときほぐす) ……………	2½個
④ { レモン汁 ……………	大さじ1
④ { レモンの皮(すりおろす) ……………	½個分
(2段で焼くときは材料を2倍にする。)	

- 作りかた**
- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
  - ② バターは容器に入れ **レンジ** **200W** **3～4分** 加熱します。(材料が2倍のときは5～6分加熱)
  - ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。②を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
  - ④ ③を型に分け入れ、黒皿に並べます。


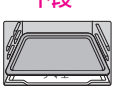


- ⑤ テーブルプレートを取りはずし、**オープン**(2度押し/1段) **予熱有** **160℃**にして、焼き時間**23～28分**セットし、スタートします。
  - ⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を**下段**に入れて焼きます。
  - ( 2段のときは黒皿を**中段**と**下段**に入れ、予熱をしてから28～32分焼く )
- 【ひとくちメモ】**
- とかしバターはあたたかいものを使います。





## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)




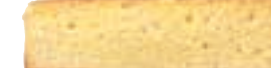
使用キー	加熱方法	付属品
 19スポンジケーキ	スチーム オープン	 下段
加熱時間の目安 約45分		

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
小麦粉(薄力粉).....90g  
砂糖.....90g  
卵(卵黄と卵白に分ける).....3個  
バニラエッセンス.....少々  
④ 牛乳(室温にもどす).....小さじ2  
バター.....15g  
ホイップクリーム.....適量  
⑤ くだもの、アーモンド.....各適量

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ **レンジ** 200W 1~2分 加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
- ③ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)

### スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

スチーム + オープン だから  
ふっくらやわらかく焼き上がります。

## ケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1	
作りかた	②	約1分	約1分30秒	約2分
	⑥	スチーム 19スポンジケーキ 仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約41分	約45分	約49分

### ●ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

### ●卵やボウルはあたためると

泡立ちやすくなります。

### ●卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

### ●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



### ●焼きが足りなかったときは


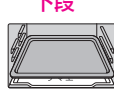
オープン (4度押し/予熱なし、1段) 160℃ で様子を見ながら焼きます。

### ●表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。



## チーズケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
 19スポンジケーキ	スチーム オープン	 下段
加熱時間の目安 約45分		


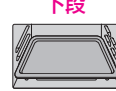
材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
クリームチーズ.....200g  
バター.....30g  
卵(卵黄と卵白に分ける).....2個  
粉砂糖.....50g  
小麦粉(薄力粉).....25g  
生クリーム(室温にもどす).....30mL  
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる).....大さじ1弱  
(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- ② 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。
- ③ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ **レンジ** 200W 2~3分 加熱して溶かします。
- ④ バターは容器に入れ **レンジ** 100W 約1分 加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、粉砂糖 1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。
- ⑤ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。
- ⑥ ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒皿にのせ **下段** に入れ **スチーム** 19スポンジケーキ で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型からはずします。



## シフォンケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
 19スポンジケーキ	予熱 約9分 160℃ 40~50分	 下段

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)  
④ 小麦粉(薄力粉).....100g  
ベーキングパウダー.....小さじ1/2  
卵黄.....4個分  
卵白.....5個分  
塩.....ひとつまみ  
砂糖.....100g  
⑤ 水.....70mL  
レモン汁.....大さじ1  
レモンの皮(すりおろす).....1個分  
サラダ油.....60mL  
(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖 1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、⑤を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- ② 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで充分泡立てます。
- ③ ①に②の 1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、黒皿にのせます。
- ④ テーブルプレートを取りはずし、**オープン** (2度押し/1段) **予熱有** 160℃ にして、**焼き時間** 40~50分 セットし、スタートします。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を **下段** に入れて焼きます。
- ⑥ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。

⑦ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがします。

⑧ 中央部もナイフを入れて同じように生地をはずします。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型からはずします。

## シフォンケーキのコツ

●シフォン型はバターをぬらない  
バターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型は  
アルミ製のものを使います。



●ケーキに大きな穴ができないようにするには

卵黄生地にメレンゲを混ぜるときは、白いかたまりが残らないように、さっくりと混ぜます。型に生地を入れるときは、空気が入らないように高い位置から一気に流し入れ、入れた後軽くたたいてください。

●ベーキングパウダーを使いたくないときは  
メレンゲ作りがポイントです。卵白を1個分ふやしたり、砂糖の量と加えるタイミングを守って、しっかり泡立ててください。





## パウンドケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
<b>オープン</b> (1段) (予熱あり)	予熱 約9分 160℃ 44～50分	<b>下段</b> 

**材料** (19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉) ..... 100g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ ½  
砂糖 ..... 80g  
バター(室温にもどす) ..... 100g  
卵(ときほぐす) ..... 2個  
バニラエッセンス ..... 少々  
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどの  
ドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒  
大さじ1につけたもの) ..... 60g

**作りかた**

① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。

② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。

③ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

④ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせます。

⑤ テーブルプレートを取りはずし、**オープン**(2度押し/1段)**予熱有****160℃**にして、焼き時間**44～50分**セットしてスタートします。

⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を**下段**に入れて焼きます。

### パウンドケーキのコツ

- バターはよくすり混ぜる**  
充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる**  
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。
- 焼き上がりは**  
竹串で中心を刺してみても、何も付いていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後は**  
ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。
- ドライフルーツの代わりに**  
作りかた③で粉を加えてからバナナ(½本・きざむ)ときざんだチョコレート(約20g)を加えたり、りんごのプリザーブ(約60g)(→P.87)を加えて、それぞれフルーツケーキに。プリン(→P.89)を参照して作ったカラメルソースを加えて、カラメルケーキも作れます。

### 10×19×8.5cmの金属製の パウンド型で焼くときは

材料は、小麦粉(薄力粉) 200g、ベーキングパウダー 小さじ ¾、砂糖 120g、バター 120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で58～62分焼きます。



## スイートポテト

使用キー	加熱方法	付属品
<b>オープン</b> (1段) (予熱あり)	予熱 約20分 230℃ 14～20分	<b>中段</b> 

**材料** (12個分)

さつまいも ..... 大2本(約600g)

④ バター ..... 30g  
砂糖 ..... 70g  
卵黄 ..... 1½個分

⑤ バニラエッセンス ..... 少々  
牛乳 ..... 50～70mL  
つや出し用卵  
卵黄 ..... ½個分  
みりん ..... 小さじ½

**作りかた**

① さつまいもは丸のままラップで包み、**のみもの・デイリー****6根菜**で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしします。

② 容器に①と④を入れて全体を軽く混ぜ**レンジ****700W****約2分**加熱します。

③ ②に⑤と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜます。

④ ③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵をぬり、オープンシートを敷いた黒皿に並べます。

⑤ テーブルプレートを取りはずし、**オープン**(2度押し/1段)**予熱有****230℃**にして、焼き時間**14～20分**セットしてスタートします。

⑥ 予熱終了音が鳴ったら⑤を**中段**に入れて焼きます。



## アップルパイ

使用キー	加熱方法	付属品
<b>オープン</b> (2段) (予熱あり)	予熱 約15分 220℃ 34～40分	<b>中段</b> 

※強火にするため(2段設定)で焼きます。

**材料**(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

小麦粉(強力粉) ..... 100g  
小麦粉(薄力粉) ..... 100g  
バター(2cm角に切り、冷たいもの) ..... 140g  
冷水 ..... 90～110mL  
りんごのプリザーブ ..... 適量  
つやだし用卵  
卵 ..... ½個  
塩 ..... 小さじ¼  
(1mL=1cc)

**作りかた**

① ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。

② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。

③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回繰り返します。

⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。



⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。



⑦ 底全体にフォークで穴をあけます。



⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。



⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり、黒皿にのせます。



⑩ テーブルプレートを取りはずし、**オープン**(1度押し/2段)**予熱有****220℃**にして、焼き時間**34～40分**セットし、スタートします。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら⑨を**中段**に入れて焼きます。

### アップルパイのコツ

- 型は金属製のものを**  
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは**  
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵庫で20～30分休ませると作りやすくなります。



## りんごのプリザーブ

使用キー	加熱方法	付属品
<b>レンジ</b>	700W 8～10分 700W 6～8分	

**材料**(直径21cmのアップルパイ・1個分)

りんご(紅玉またはふじ) ..... 3個  
④ 砂糖 ..... 80～120g  
レモン汁 ..... 大さじ1  
シナモン ..... 少々

**作りかた**

① りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちよう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきります。

② 大きめの耐熱性容器に①と④を入れてかき混ぜ**レンジ****700W****8～10分**加熱します。

③ アクをとって混ぜ、再び**レンジ****700W****6～8分**加熱します。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきります。

**【ひとくちメモ】**

- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくとう便利です。



# クッキー

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (1段/2段) (予熱あり)	予熱 約10分 170℃ 18～24分	中・下段 

## 型抜きクッキー

材料(黒皿2枚・96個分)  
小麦粉(薄力粉)…………… 340g  
バター(室温にもどす)…………… 170g  
砂糖…………… 120g  
卵(ときほぐす)…………… 大1個  
バニラエッセンス…………… 少々  
(1段で焼くときは材料を1/2量にする。)

### 作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿2枚に並べます。



- ⑥ テーブルプレートを取りはずし、**オープン**(1度押し/2段) **予熱有** **170℃** にして、焼き時間 **18～24分** セットし、スタートします。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を**中段と下段**に入れて焼きます。  
(1段のときは**オープン**(2度押し/1段) **予熱有** で予熱をしてから**中段**に入れ、13～17分焼く)

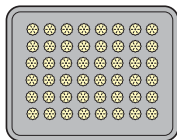


## 絞り出しクッキー

材料(黒皿2枚・96個分)  
小麦粉(薄力粉)…………… 260g  
バター(室温にもどす)…………… 160g  
砂糖…………… 80g  
卵(ときほぐす)…………… 大1 1/4個(約80g)  
バニラエッセンス…………… 少々  
ドライフルーツ(小さく切ったもの)… 適量  
(1段で焼くときは材料を1/2量にする。)

### 作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ② アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。
- ③ 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼きます。



## アーモンドクッキー

材料(黒皿2枚・96個分)  
④ { 小麦粉(薄力粉)…………… 240g  
ベーキングパウダー …… 小さじ1  
バター(室温にもどす)…………… 80g  
砂糖…………… 80g  
卵(ときほぐす)…………… 1個  
スライスアーモンド…………… 120g  
(1段で焼くときは材料を1/2量にする。)

### 作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜます。
- ② アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①をスプーンで落としておきます。
- ③ 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼きます。

## クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき  
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは  
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。  
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて  
おおきさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは  
生地の種類により焼けたが違うので、様子を見ながら焼きます。
- 生地の保存は  
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 焼き上がったらすぐ取り出す  
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげずることがあります。
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間5～6分で黒皿の上下を入れ替えてさらに焼きます。

# プリン



## プリン

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム オープン	120℃ 32～40分	中段 

材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)  
〈カラメルソース〉  
④ { 砂糖…………… 60g  
水…………… 大さじ2  
水…………… 大さじ1  
〈卵液〉  
⑤ { 牛乳…………… カップ2  
砂糖…………… 80g  
卵(ときほぐす)…………… 4個  
バニラエッセンス…………… 少々

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 耐熱容器に④を入れ **レンジ** **500W** **5～6分** 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- ③ 型にバター(分量外)をぬり、②を小さじ1ずつ入れます。
- ④ 容器に⑤を合わせて入れ **レンジ** **500W** **2～3分** 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れます。
- ⑤ 黒皿に④を図のように中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**ナノスチーム** **オープン** (2度押し) **予熱無** **120℃** **32～40分** で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



## かぼちゃのプリン

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム オープン	120℃ 32～40分	中段 

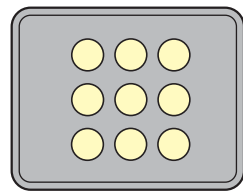
材料(7.5×4cmのスフレ型約9個分)  
かぼちゃ(正味)…………… 300g  
⑥ { 牛乳…………… カップ1  
砂糖…………… 70g  
⑦ { 卵(ときほぐす)…………… 3個  
生クリーム…………… 100mL  
ラム酒…………… 大さじ1/2  
⑧ { バニラエッセンス、シナモン…………… 各少々  
ホイップクリーム…………… 適量  
(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 型に薄くバター(分量外)をぬっておきます。
- ③ かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み **のきもの・デイリー** **5葉・果菜** 仕上がり調節 **強** で加熱し、裏ごしします。
- ④ 容器に⑥を合わせて入れ **レンジ** **500W** **約1分30秒** 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かします。
- ⑤ ⑦を加えてかき混ぜ、裏ごしして⑧を加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜます。
- ⑥ ②の型に分け入れ、黒皿に図のように中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**ナノスチーム** **オープン** (2度押し) **予熱無** **120℃** **32～40分** 加熱します。
- ⑦ あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾ります。

## プリンのコツ



- 容器は  
直径6cm高さ5cmのアルミ製プリン型が適しています。  
耐熱性のスフレ型を使うときは、直径7.5cm高さ4cmのもの、耐熱性ガラス容器は直径7.5cm高さ5.5cmのものをを使って下さい。  
容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。
- 卵液の温度は  
約30℃にします。
- 卵液の量は  
容器に入れて七～八分目くらいにします。
- あら熱がとれたら  
あたたかいと形がくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出します。
- プリンの並べ方





# シュークリーム

スチーム + オープン でふっくら焼き上げ、  
大きさや形をかえて、色々な味が楽しめます。

使用キー	加熱方法	付属品
 20シュー (予熱あり)	予熱 約20分 スチーム オープン	中段 
加熱時間の目安		約29分

## シュークリーム

材料(12個分)  
小麦粉(薄力粉、ふるっておく) ..... 60g  
④ バター(3〜4個に切る) ..... 60g  
水 ..... 120mL  
卵(ときほぐす) ..... 3〜4個  
カスタードクリーム → P.91 ..... 適量  
ホイップクリーム、粉糖 ..... 各適量  
(1mL=1cc)

作りかた  
① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。  
② 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ700W** **3〜4分**加熱します。  
③ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ700W** **約1分10秒**加熱します。



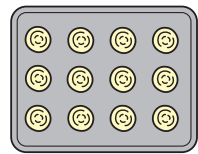
④ 卵を 1/3量 加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



⑤ 残りの卵を少しずつ加えてよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2〜3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



⑥ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬり、直径3〜4cmの大きさを12個絞り出します。



⑦ **スチーム 20シュー** にしてスタートし、予熱をします。

⑧ 予熱終了音が鳴ったら⑥を **中段** に入れて焼きます。  
⑨ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉糖をふります。

## エクレア

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安 約27分

作りかた  
シュークリーム 作りかたを参照して生地を作り、黒皿に7〜8cmの棒状に9個絞り出し **スチーム 20シュー** 仕上がり調節 **やや弱** で焼きます。熱いうちにアルミホイルからはずし、充分にさましてから上から 1/3 くらいに切り目を入れて、カスタードクリームを詰め、上に **→ P.100** を参照して作ったとかしチョコレートをぬります。



## プチシュー

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約25分

作りかた  
シュークリームを参照して生地を作り、黒皿に直径1.5cmの山を絞ります。**スチーム 20シュー** 仕上がり調節 **弱** で焼きます。熱いうちにアルミホイルからはずし、直径3mmの口金をつけた絞り出し袋にカスタードクリームを入れ、プチシューの横から刺してクリームを絞り出して詰めます。

## リングシュー

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安 約27分

作りかた  
シュークリームを参照して生地を作り、黒皿に直径5cmくらいのリング状に7個絞ります。**スチーム 20シュー** 仕上がり調節 **やや弱** で焼きます。熱いうちにアルミホイルからはずし、上半分を切り、カスタードクリームとホイップクリームを詰めます。

## シュークリームのコツ

- **バターと水は充分に沸とうさせる**  
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
  - **卵は生地の熱いうちに混ぜる**  
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
  - **加える卵の量は**  
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
  - **生地に霧を吹く**  
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。
  - **卵を混ぜるとき**  
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。
  - **スチーム 20シュー** では2段調理はできません
  - **2段で焼くときは手動調理で**
    - 材料は2倍にして生地を作ります。
    - 作りかた②の加熱時間は4〜5分、作りかた③は約1分30秒にします。
- スチーム オープン** (1度押し/2段) **予熱有** **210℃** で予熱をしてから、**中段と下段** に入れ **36〜40分** 焼きます。

# パリブレスト

加熱時間の目安 約29分

作りかた  
シュークリームを参照して生地を作り、黒皿に直径20cmのリング状に絞り出し **スチーム 20シュー** で焼きます。ホイップクリームや好みのフルーツで飾ります。

## プチシューサラダ

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安 約27分

作りかた  
シュークリームを参照して生地を作り、黒皿に直径2〜2.5cmの山を絞り出し **スチーム 20シュー** 仕上がり調節 **やや弱** で焼きます。充分冷ましてから、切れ目を入れ、ポテトサラダ、カッターチーズ、ツナ、野菜など好みのものを詰めます。



## カスタードクリーム

使用キー	加熱方法	付属品
	700W 6〜8分	

材料(シュークリーム12個分)  
牛乳 ..... カップ2  
④ 小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ2  
コーンスターチ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 80g  
卵黄(ときほぐす) ..... 3個分  
⑤ バター ..... 40g  
バニラエッセンス ..... 少々

作りかた  
① 深めの容器に ④ を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。  
② ① に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ700W** **6〜8分** 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑤を加えて混ぜ、冷まします。

【ひとくちメモ】  
● 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでけます。

## △ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。



深めの耐熱容器を使い、バターは3〜4個に切って水と一緒にに入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。

● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。



## フランスパン

バターロール・クーペ・エピ・  
ベーコンエピ・シャンピニオン

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>21フランスパン</b> <small>(予熱あり)</small>	予熱 約20分 スチーム オープン	<b>中段</b> 
加熱時間の目安 約30分		

**材料(バターロール1本、クーペ2個)**  
 小麦粉(強力粉) …… 330g  
 小麦粉(薄力粉) …… 80g  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ3強(約8g)  
 塩 …… 8g  
 砂糖 …… 5g  
 レモン汁 …… 小さじ1強(6mL)  
 めるま湯(約30℃) …… 220～260mL  
 (1mL=1cc)

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- バターロール** → **P.94** 作りかた②～④の要領で生地を作り、バターを薄くぬったボウルに入れます。黒皿にのせて**下段**に入れて **オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **スチーム発酵** [35℃] [30～60分] 発酵させます。
- 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。
- ボウルをふせて生地を取り出し、スクッパー(または包丁)でバターロール(約390g)、クーペ(約140gを2個)に切り分けます。



**スチーム + オープン** だから

本格フランスパンに挑戦。パリッとした皮の焼き上がりは、スチームならではの食感です。



- 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて10～20分間生地を休ませます。(ベンチタイム)
- バターロールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばします。

- タテ $\frac{1}{3}$ ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばします。



- クーペの生地は直径15cmの円形にのばします。生地の向こう側 $\frac{1}{3}$ を残して手前から折りたたみます。残った $\frac{1}{3}$ の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじます。
- 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整えます。

- 薄くバターをぬった黒皿に⑦～⑨の成形した生地をとし口を下にしてのせ、**下段**に入れ **オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **スチーム発酵** [35℃] [5～20分] 発酵させます。
- ⑩を加熱室から取り出し、**スチーム** **21フランスパン** にしてスタートし、予熱をします。

- 予熱終了音が鳴ったら**中段**に入れて焼きます。(エピは、ベーコンや調味料を入れないで作ります。)

- 予熱している間生地に固く絞ったぶきんかラップをかけて室温で発酵させます。(約20分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーペ(切り目)を入れます。バターロールは3～4本、クーペは1本入れます。

- ※クーペ(切り目)はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れます。
- 予熱終了音が鳴ったら**中段**に入れて焼きます。
- 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱がとれるまで放置します。



## ベーコンエピ

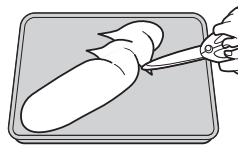
### 材料・作りかた

- フランスパンの作りかた①～③を参照して作った生地を2等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませます。
- 作りかた⑥を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふったらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじます。
- バターを薄くぬった黒皿にとじ目を下にして横に2本並べ、作りかた⑩を参照して二次発酵させ、取り出します。

- ③を加熱室から取り出し **スチーム** **21フランスパン** にしてスタートし、予熱をします。

- 予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分けます。
- 予熱が終わったら**中段**に入れて焼きます。

- (エピは、ベーコンや調味料を入れないで作ります。)



## シャンピニオン

### 材料・作りかた

- フランスパンの作りかた①～③を参照して生地を作り、9個に分割してつぎのように形を作ります。
- 1個分の生地から $\frac{1}{3}$ くらいを切りとり、それぞれを丸め直します。

- 小さい生地をめん棒で直径4～5cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこませます。
- フランスパンの作りかた⑩～⑬を参照して焼きます。(切り目は入れない。)

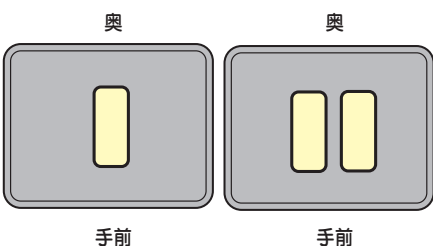


## イギリスパン(山形パン)

使用キー	加熱方法	付属品
<b>オープン</b> (2段) (予熱あり)	予熱 約20分 220℃ 24～32分	<b>下段</b> 

※強火にするため(2段設定)で焼きます。

**材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)**  
 小麦粉(強力粉) …… 220g  
 砂糖 …… 小さじ4(約12g)  
 塩 …… 小さじ $\frac{1}{2}$ 弱(約2.5g)  
 ドライイースト …… 小さじ2(約5g)  
 めるま湯 …… 130～150mL  
 バター …… (10g)  
 (2個で焼くときは材料を2倍にする。)  
 (1mL=1cc)



### 作りかた

- バターロール** → **P.94** 作りかた①～⑥の要領で生地を作ります。
- ガス抜きし、スクッパーで3等分して丸め、固く絞ったぶきんかラップをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)

- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。

- バター(分量外)をぬった型に並べ黒皿にのせて**下段**に入れ **オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **スチーム発酵** [40℃] [50～80分] 発酵させます。

- ④を取り出してテーブルプレートを取りはずし、**オープン** (1度押し/2段) **予熱有** [220℃] にして、焼き時間 [24～32分] セットし、スタートします。

- 予熱終了音が鳴ったら⑤を**下段**に入れて焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 二次発酵の時の目安は生地が型から1～2cm出るくらいまで発酵させます。
- 発酵の途中で生地が乾燥しているときは、スチームショットで水分を補ってください。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。





## バターロール (ロールパン)

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (1段/2段) (予熱あり)	予熱 約10分 180℃ 21～25分	中・下段 

### 材料(24個分)

- ④ 小麦粉(強力粉) …………… 480g  
砂糖 …………… 大さじ5½(約50g)  
塩 …………… 小さじ1(約6g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …………… 小さじ3(約7g)  
ぬるま湯(約40℃) …… 60～80mL  
⑤ 卵(ときほぐす) …………… 大1個  
牛乳(室温にもどす)・180～200mL  
バター(室温にもどす) …………… 70g  
(つやだし用卵)  
卵 …………… ½個  
塩 …………… 小さじ¼  
(1段で焼くときは材料を½量にする。)  
(1mL=1cc)

### 作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

③ 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねます。

④ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸めます。



⑤ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れオープン(3度押し/予熱なし、2段) スチーム発酵 40℃ 50～60分 発酵させます。

⑥ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



⑦ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



⑧ 生地をスケッパー(または包丁)で24個(1個約38g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



⑨ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

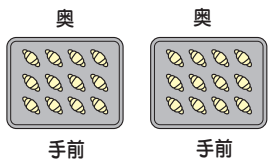


⑩ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

⑪ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。



⑫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった黒皿に巻き終りを下にして並べます。



⑬ 中段と下段に入れオープン(3度押し/予熱なし、2段) スチーム発酵 40℃ 25～35分 生地が2～2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⑭ テーブルプレートを取りはずし、オープン(1度押し/2段) 予熱有 180℃ にして、焼き時間 21～25分 セットし、スタートします。

⑮ 予熱終了音が鳴ったら⑬を中段と下段に入れて焼きます。

(1段のときはオープン(2度押し/1段) 予熱有 にして、予熱をしてから中段に入れ13～17分焼く)

### 【ひとくちメモ】

- 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。
- 作りかた⑤と⑬の生地の発酵途中で、表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。

## パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして冷蔵室から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度 25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように

生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。

●生地の扱いはていねいに 手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると黒皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して 発酵温度は3段階に設定できます。(35・40・45℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

## スチーム+レンジの発酵でパン生地作り

加熱室をスチームで包み込んで、生地はソフトな電波(高周波)を直接あてて加熱するので発酵時間が短縮され、手軽にパン作りが楽しめます。



## かんたんパン (シンプルパン)

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 22かんたんパン	スチーム オープン	中段 

※レンジスチーム発酵のときはテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約31分

### 材料(8個分)

- ④ 小麦粉(強力粉) …………… 150g  
砂糖 …………… 大さじ1(約9g)  
塩 …………… 小さじ⅓(約1.6g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …………… 小さじ1(約2.5g)  
水 …………… 90～100mL  
バター …………… 大さじ1(約13g)  
(1mL=1cc)

### 作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

③ バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加えます。

④ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

⑤ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気をを入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。



⑥ ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ レンジ スチーム発酵 8～14分 一次発酵させます。



⑦ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。  
⑧ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。



⑨ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べます。



⑩ レンジスチーム発酵 8～12分 二次発酵させます。



⑪ 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段に入れ スチーム 22かんたんパン で焼きます。

### 【ひとくちメモ】

• 作りかた⑤のこねあげた生地に黒こま(20g)を加えてセサミパンに。  
レーズン(30g)を加えるとレーズンパンが作れます。

## かんたんパンのコツ

●1回の分量は 表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は 25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

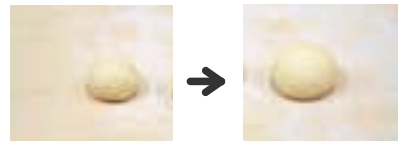
●こね上げの目安は 粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●発酵の仕上がり目安は 室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●発酵の時間は様子をみて加減 季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8～14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12～20分	6～8分

●生地が乾燥しないように 分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。



●生地の丸め(成形)かたは なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは 焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは オープン(4度押し/予熱なし、1段) 180℃ で様子を見ながら焼きます。



かんたんパン生地を使って.....

使用キー	加熱方法	付属品
 22かんたんパン	スチーム オープン	中段 

※レンジ|スチーム発酵のときはテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約31分



## グラハムパン

### 材料(1個分)

- ④ 小麦粉(強力粉)..... 120g  
全粒粉(あらびき)..... 30g  
砂糖..... 大さじ1(約9g)  
塩..... 小さじ1/2(約1.6g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)  
水..... 90~100mL  
バター..... 大さじ1(約13g)  
(1mL=1cc)

### 作りかた

① **かんたんパン** 作りかた **→ P.95** ①~⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。

② 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた **→ P.92** ⑦を参照して、タテ1/2を内側に折り込み、残った1/2を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じます。

③ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き **レンジ|スチーム発酵|8~12分** 二次発酵させます。

④ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。

⑤ 生地を中心に包丁かみそりで切り目を1本入れます。

⑥ **かんたんパン** 作りかた **→ P.95** ⑪~⑬を参照して焼き上げます。



油で揚げない

## カレーパン

### 材料(8個分)

- かんたんパンの生地  
(材料・作りかた **→ P.95**)..... 1回分  
市販のレトルトカレー..... 1袋(約200g)  
④ 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/4個  
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1  
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る)..... 適量  
(作りかたは **→ P.69**)  
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2  
卵(ときほぐす)..... 1個

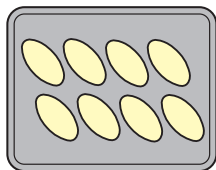
### 作りかた

① レトルトカレーを深めの皿に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ **レンジ|200W|7~10分** 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておきます。

② **かんたんパン** 作りかた **→ P.95** ①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸めます。

③ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止めます。

④ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ **レンジ|スチーム発酵|8~12分** 二次発酵させます。



⑤ **かんたんパン** 作りかた ⑪を参照して焼きます。



## かんたんあんパン

### 材料(8個分)

- かんたんパンの生地  
(材料・作りかた **→ P.95**)..... 1回分  
つぶあん..... 200g  
桜の花の塩漬け..... 4個  
けしの実..... 適量  
〈つやだし用卵〉  
卵..... 1/2個  
塩..... 小さじ1/4

### 作りかた

① つぶあんは **レンジ|500W|1分30秒~2分** 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておきます。

② 桜の花の塩漬けは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水気をきっておきます。

③ **かんたんパン** 作りかた **→ P.95** ①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸めます。

④ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。 **レンジ|スチーム発酵|8~12分** 二次発酵させます。

⑤ 生地を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせます。残り半分にはけしの実を散らします。

⑥ **かんたんパン** 作りかた **→ P.95** ⑪を参照して焼きます。  
【ひとくちメモ】  
• つぶあんをうぐいす豆やクリームに替えてうぐいすあんパンやクリームパンが作れます。



## チョコチップめろんパン

### 材料(1個分)

- かんたんパンの生地  
(材料・作りかた **→ P.95**)..... 1回分  
クッキー生地  
小麦粉(薄力粉)..... 110g  
バター(室温にもどす)..... 50g  
砂糖..... 40g  
卵(ときほぐす)..... 1/2個  
バニラエッセンス..... 少々  
チョコチップ..... 20g  
グラニュー糖..... 適量  
(1mL=1cc)

### 作りかた

① **型抜きクッキー** 作りかた **→ P.88** ①~②を参照して生地を作ります。

② **型抜きクッキー** 作りかた ③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておきます。

③ **かんたんパン** 作りかた **→ P.95** ②~⑤を参照して生地を作り、給水タンクに水を入れないで一次発酵させます。(「給水」表示が出ますが、そのまま発酵させます。)

④ 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、中央部分が厚めになるように、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に着着させます。

⑤ ③のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつにまとめます。

⑥ ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。

⑦ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き **レンジ|スチーム発酵|8~12分** 二次発酵させます。(「給水」表示が出ますが、そのまま発酵させます。)

⑧ カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。

⑨ **かんたんパン** 作りかた ⑪を参照して焼き上げます。(「給水」表示が出ますが、そのまま発酵させます。)

### 【ひとくちメモ】

- めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
- 焼き色を付けたくない場合には、残り時間約5分くらいで表面に、12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。
- 給水タンクに水を入れてスチームを生じさせると生地がダレてしまいます。

## レンジで作る 蒸しまんじゅう



## かんたん肉まん

使用キー	加熱方法	付属品
	200W 5~6分	

### 材料(6個分)

- かんたんパンの生地  
(材料・作りかた **→ P.95**)..... 1回分  
冷凍シューマイ(室温にもどし、3~4つに切る)..... 6個

### 作りかた

① **かんたんパン** 作りかた **→ P.95** ①~⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸める。  
② 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかりと止める。  
③ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ゆるくラップをする。  
④ テーブルプレートの中央に置き **レンジ|200W|5~6分** 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱する。

### 【ひとくちメモ】



- まんじゅうの閉じ口はしっかりと止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。



# マイ・コンフィチュール

## レンジ + オーブン + ナノスチーム

健康素材のミックスでノンシュガーだからナチュラルでヘルシー。  
仕上がりは色あざやかでフルーティー、フレッシュ感があふれています。  
まず身近な果物でチャレンジ！

使用キー	加熱方法	付属品
 41コンフィチュール	レンジ オーブン ナノスチーム	

加熱時間の目安 約30分



## いちごの マイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
いちご……………約150g  
赤ピーマン(細切り)……………約50g  
パイナップル(細切り)……………約100g  
市販の100%果汁  
④ パイナップルジュース……………約100mL  
リンゴジュース……………約100mL  
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(大さじ2強)

(1mL=1cc)



### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② いちごは洗ってヘタを取り、赤ピーマン、パイナップルは2～3cm長さの細切りにします。

- ③ 大きくて深めの耐熱容器に②を入れ、④とレモン汁を加えます。



- ④ おおいをしないで **ナノスチーム** 41 **コンフィチュール** で加熱します。

- ⑤ 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出します。

- ⑥ あら熱がとれてからおおいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえます。

## ⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。  
(やけどの危険)  
ドア、キャビネット、加熱室やその周辺は非常に熱くなっています。やけどに注意してください。  
少量の食品を加熱しない。  
少量(標準量の $\frac{1}{2}$ 以下)で加熱すると食品がこげることがあります。

## キウイの マイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
キウイ(粗くつぶす)……………約200g  
パイナップル(細切り)……………約70g  
黄ピーマン(細切り)……………約30g  
市販の100%果汁  
果汁入り野菜ジュース……………約150mL  
④ パイナップルジュース……………約50mL  
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(大さじ2強)  
ピンクペッパー(ホール)など好みのスパイス……………適量

(1mL=1cc)

### 作りかた

ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。加熱後にピンクペッパーなど好みのスパイスを加えます。

## ブルーベリーの マイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
ブルーベリー……………約150g  
パイナップル(細切り)……………約100g  
赤ピーマン(細切り)……………約50g  
市販の100%果汁  
④ パイナップルジュース……………約100mL  
グレープジュース……………約100mL  
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(大さじ2強)  
しょうがのみじん切り……………1かけ分

(1mL=1cc)

### 作りかた

いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。

## オレンジの マイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
オレンジ(皮をむき、袋から出したもの)……………約200g  
りんご(細切り)……………約50g  
黄ピーマン(細切り)……………約50g  
市販の100%果汁  
④ りんごジュース……………約100mL  
パイナップルジュース……………約100mL  
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(大さじ2強)  
しょうがのみじん切り……………1かけ分

(1mL=1cc)

### 作りかた

しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加えます。

## ココナッツミルクの マイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
桃または白桃缶詰……………約150g  
洋なしまたは洋なし缶詰……………約100g  
ココナッツミルク(缶詰)……………約50g  
市販の100%果汁  
④ りんごジュース……………約100mL  
パイナップルジュース……………約100mL  
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(大さじ2強)  
グリーンペッパー(ホール)……………適量

(1mL=1cc)

### 作りかた

グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。加熱後にグリーンペッパーを加えます。

## マイ・コンフィチュール作りのコツとポイント

### ●1度に作れる分量は

表示の分量の0.8～1.3量です。(これ以外の分量はできません)

### ●容器は

直径20～23cm、底径約10cm、深さ6～8cmの広口の耐熱性容器が適しています。



※容器の大きさを比較するためにレモンを置いています。



※容器の重さが800g以上のものを使うときは、果汁をふやして(20～30mL)加熱してください。

### ●容器の大きさの目安は

材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

### ●使う果実は

いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

### ●野菜は

赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかなものが向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱したものを使うとよいでしょう。

### ●果物や野菜の割合は

果物と野菜を合わせて約300gにします。割合は、果物類が200～250g、野菜やハーブなどを合わせて100～150gが目安です。

●砂糖のかわりに100%果汁を使う  
りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

### ●ラップやふたはしないで

煮つめるのでラップやふたはしません。

### ●加熱直後の取り出しは

**ナノスチーム**や**オーブン**で加熱します。加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

### ●加熱直後は

トロミが少なく、ゆるめですが、冷めるとトロミと甘さが増してきます。

### ●加熱が足りなかったときは

**レンジ**500Wで様子をみながら加熱します。

### ●甘く作りたいときは

材料にハチミツ(大さじ1～2)を加えて加熱します。この場合果汁は230mLにふやしてください。加熱後に甘さを加えたいときは、ハチミツ(大さじ1～2)を加えます。

### ●仕上がる分量は

約200gくらいで、食べきりサイズの分量です。

### ●賞味期限は

砂糖を使っていないので、日持ちしません。1～2週間で食べきってください。

### ●コンフィチュールの使いかたは

パンにぬったり、ヨーグルトに添えるなど、従来の使いかたに加えて、調味料やソースとして使います。



# ヨーグルト



## ヨーグルト

使用キー	加熱方法	付属品
<b>レンジ</b>	スチーム発酵 150～180分	

仕上がり調節 **やや弱**

**材料(4人分)**  
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) … 500mL  
ヨーグルト(種菌)  
(市販のプレーンタイプ) …… 50～100g  
(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- ② 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
- ③ 容器に牛乳を入れてふたをして **レンジ700W** **5～7分** 加熱し、約80℃くらいまであたためます。
- ④ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。
- ⑤ ふたをして **レンジスチーム発酵** 仕上がり調節 **やや弱** **約90分** 発酵させます。
- ⑥ 終了音が鳴ったら再び **レンジスチーム発酵** 仕上がり調節 **やや弱** **60～90分**、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。
- ⑦ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

### 【ひとくちメモ】

- お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。
- **→ P.98、99** の手作りマイ・コンフィチュールを添えてもよいでしょう。

## スチーム+レンジで発酵

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

## ヨーグルト作りのコツ

### ●1回の分量は

牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

### ●使用する牛乳は

新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120～140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいいあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

### ●種菌(スターター)は

- 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
- 無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
- 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
- 手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

### ●でき上がりの目安は

牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

### ●保存方法、保存期間は

冷蔵庫に保存し、2～3日の間に食べきってください。

# 湯せん

## お菓子やパン作りにとかしバター



バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ200W** **2～3分** 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは **レンジ100W** **2～3分** 加熱してやわらかくします。

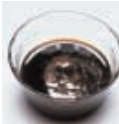
## ケーキやアイスクリームにとかしチョコレート



チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ200W** **3～4分** 加熱します。

●バターやチョコレートは **レンジ700W** や **レンジ500W** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

## あんみつなどのミツに黒砂糖



黒砂糖(90g)と水(カップ1/4)を容器に入れ **レンジ500W** **2～3分** 加熱します。熱いうちにスプーンなどでかたまりをくずし、裏ごしします。

## 砂糖のかわりに

## はちみつ・水あめ



固まったはちみつ大さじ1(22g)を容器に入れ、 **レンジ200W** **約30秒** 加熱してとかしします。小びんの場合はふたをとり、びんごと加熱してもよいでしょう。

## レンジの便利な使いかた

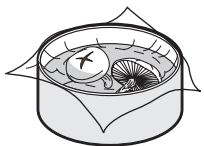
## 豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。一丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしなくて **レンジ700W** **約2分** 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。  
\* 加熱しすぎると“ス”が入るので、加熱時間はひかえめに。



## 干ししいたけのもどし

干ししいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2～3枚とひたひたの水を入れて小皿からラップで落としぶたをし **レンジ700W** **50秒～1分30秒** 加熱します。



# 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

## 保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。  
●保証期間は、お買い上げの日から1年です。  
ただし、マグネトロンについては2年です。

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。  
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理を依頼されるときは 出張修理

**→ P.47～49**に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

## ■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

## ■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。  
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

## ■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

# 「ご相談窓口」

## ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。  
●この過熱水蒸気オープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)  
●ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。**→ P.7**

## ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

## 修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

### 修理などアフターサービスに関するご相談は

TEL 0120-3121-68  
FAX 0120-3121-87

(受付時間)365日/9:00～19:00

### 商品情報やお取り扱いについてのご相談は

TEL 0120-3121-11  
FAX 0120-3121-34

(受付時間)9:00～17:30(月～土)、9:00～17:00(日・祝日)  
年末年始は休ませていただきます。  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- お客様が弊社にお電話でご連絡いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただきます。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社へ個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 出張修理のご依頼をいただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただきます。

保証とアフターサービス  
「ご相談窓口」



あ

揚げもの ..... 23・55・68  
あじのごま焼き ..... 60  
あじのみりん風味 ..... 60  
あたため ..... 54  
厚揚げ(チルド) ..... 56  
アップルパイ ..... 87  
あなご(ヘルシー天ぷら) ..... 68  
あべ川もち ..... 81  
アーモンドクッキー ..... 88

い

いかの三種盛り(真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ) ..... 58  
いか(ヘルシー天ぷら) ..... 68  
いそべ巻き ..... 81  
イギリスパン(山形パン) ..... 93  
炒めもの ..... 72  
イタリアンサラダ ..... 59  
いちごともものピザ ..... 77  
いちごのマイ・コンフィチュール ..... 98

いり卵 ..... 80  
煎りパン粉 ..... 69  
インスタント食品(ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはん[真空パック食品]) ..... 54

う

ウイナーソーセージのベーコン巻き ..... 80  
うなぎのかば焼き ..... 56  
うにあえ(いかの三種盛り) ..... 58

え

エクレア ..... 90  
エビフライ ..... 69  
えび(ヘルシー天ぷら) ..... 68  
えびのドリア ..... 79  
エビ ..... 93  
えびのケチャップ煮 ..... 58

お

お菓子 ..... 81~91  
おかゆ(白がゆ) ..... 73  
おこわ(赤飯) ..... 73  
お酒のあたため ..... 54  
お総菜のあたため ..... 22・23・53・55  
オレンジのマイ・コンフィチュール ..... 99  
温野菜サラダ ..... 62

か

カスタードクリーム ..... 91  
型抜きクッキー ..... 88  
かぼちゃ(ヘルシー天ぷら) ..... 68  
かぼちゃのそぼろ煮 ..... 71

か

かぼちゃのプリン ..... 89  
かきフライ ..... 69  
カレー ..... 23・54  
カレーパン ..... 96  
かんたんあんパン ..... 96  
かんたん肉まん ..... 97  
かんたんパン(シンプルパン) ..... 95

き

キウイのマイ・コンフィチュール ..... 98  
きす(ヘルシー天ぷら) ..... 68  
きぬかつぎ ..... 59  
牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) ..... 72  
牛肉のジンギスカン ..... 65  
牛乳のあたため ..... 54  
木の芽あえ(いかの三種盛り) ..... 58  
魚介のケチャップ煮 ..... 58  
切りもち ..... 81

く

クーペ ..... 92  
クッキー ..... 88  
グラタン ..... 78  
グラハムパン ..... 96  
グレービーソース ..... 63  
黒砂糖 ..... 100  
黒豆 ..... 71

け

ケーキ ..... 83~87

こ

コナッツミルクのマイ・コンフィチュール ..... 99  
コーヒーゼリー ..... 81  
ごはん(こめ) ..... 23・54・55・73  
コロッケ丼 ..... 80  
コンフィチュール ..... 98・99

さ

鮭(塩鮭) ..... 60  
さつまいも(ヘルシー天ぷら) ..... 68  
さつま揚げ(チルド) ..... 56  
さばのごま焼き ..... 60  
さばのスープカレー ..... 76  
さばのみりん風味 ..... 60

し

塩鮭 ..... 60  
塩さば ..... 60  
市販のパックもち ..... 81  
市販の肉まん・あんまん ..... 53  
市販の冷凍グラタン ..... 79

し

シフォンケーキ ..... 85  
絞り出しクッキー ..... 88  
シュークリーム ..... 90  
シューマイ ..... 55  
シャンピニオン ..... 93  
白がゆ ..... 73  
白身魚のフライ ..... 69  
シンプルパン ..... 95  
ジンギスカン ..... 65

す

スイートポテト ..... 86  
炊飯 ..... 73  
スチームあたため ..... 55  
スープ ..... 76  
スープカレー ..... 76  
スペアリブ ..... 64  
スポンジケーキ ..... 84

せ

赤飯(おこわ) ..... 73  
セサミパン ..... 95

た

大豆と昆布の煮もの ..... 71  
たこのトマト煮 ..... 71  
たらこ ..... 80

ち

チーズケーキ ..... 85  
チキンカレー ..... 70  
チキンステーキ(チルド) ..... 56  
チキンと野菜のスープカレー ..... 76  
筑前煮 ..... 71  
チルド食品 ..... 56  
茶わん蒸し ..... 74  
中華まんのあたため ..... 75  
朝食メニュー ..... 80  
チョコチップめろんパン ..... 97  
調理済み冷凍食品 ..... 23・52・57  
チンジャオロウスー ..... 72

て

デコレーションケーキ(スポンジケーキ) ..... 84  
手作り豆腐 ..... 74  
天ぷらのあたため ..... 55

と

豆腐の水切り ..... 100  
トースト ..... 80  
豆板醤を使ったピリ辛風味焼き ..... 65  
とかしチョコレート ..... 100  
とかしバター ..... 100  
共立て法の作りかた ..... 84

と

鶏のからあげ ..... 68  
鶏のハーブ焼き ..... 64  
鶏のつけ焼き ..... 64  
鶏の三味焼き ..... 64  
丼ものの具(インスタント食品) ..... 54

な

ナゲット(冷凍食品) ..... 57  
なすとトマトのチーズグラタン ..... 79  
七草がゆ ..... 73  
生鮭 ..... 60  
生ものの解凍 ..... 58

に

肉まん ..... 97  
煮もの ..... 70

ぬ

ヌードル(インスタント食品) ..... 54

の

のみもの ..... 54

は

パウンドケーキ ..... 86  
バターロール(ロールパン) ..... 94  
バタール ..... 92  
はちみつ ..... 100  
パリッとしたため ..... 56・57  
パリブレスト ..... 91  
パン ..... 92~97  
ハンバーグ ..... 63  
ハンバーグ(チルド) ..... 23・56  
バーベキュー ..... 66  
バーベキューソース焼き ..... 65

ひ

ビーフカレー ..... 70  
ビーフシチュー ..... 70  
ビーフハンバーグ ..... 63  
ピザ ..... 77  
ピースごはん ..... 73  
干ものいろいろ ..... 61  
ヒレカツ ..... 69

ふ

豚肉とキャベツの辛みそ炒め ..... 72  
豚肉とピーマンの細切り炒め ..... 72  
豚肉と野菜の串焼き ..... 66  
豚の香味焼き ..... 65  
ブチシュー ..... 91  
ブチシューサラダ ..... 91  
フライ、ナゲット(冷凍食品) ..... 57

ふ

フランスパン(バタール、クーペ、ベーコンエビ、シャンピニオン) ..... 92・93  
ぶりの照り焼き ..... 61  
プリン ..... 89  
フルーツ大福 ..... 81  
フルーツピザ ..... 77  
ブルーベリーのマイ・コンフィチュール ..... 99

へ

ベーكدポテト ..... 61  
ベーコンエビ ..... 93  
べっこうあめ ..... 81  
別立て法の作りかた ..... 84  
ヘルシー天ぷら ..... 68  
ヘルシー焼きメレンゲ ..... 82

ほ

ホイコウロウ ..... 72  
ほうれん草のおひたし ..... 58  
ほうれん草のごまあえ ..... 58  
ほうれん草のソテー ..... 58  
ポークカレー ..... 70  
干しいたけのもどし ..... 100  
ほたて貝ときのこのホイル焼き ..... 61  
ホットチョコレート ..... 54  
ホワイトソース ..... 78

ま

マイ・コンフィチュール ..... 98・99  
マカロニグラタン ..... 78  
真砂あえ(いかの三種盛り) ..... 58  
マドレーヌ ..... 83

み

みつまんじゅう ..... 82  
水あめ ..... 100

む

蒸しもの ..... 74~75

め

めろんパン ..... 97  
明太子がゆ ..... 93

も

もち ..... 81  
もやしのナムル ..... 59

や

焼きいも ..... 61  
焼き魚 ..... 60  
焼き魚(チルド) ..... 56  
焼きそば ..... 23・72  
焼きとり ..... 66  
焼きとりのあたため ..... 23・55

や

焼き豚 ..... 67  
焼きもの ..... 61  
焼きりんご ..... 82  
野菜 ..... 58・59  
野菜サラダ ..... 59  
野菜のオープン焼き ..... 62  
野菜の串焼き ..... 62  
野菜の素焼き ..... 62  
野菜の肉巻き焼き ..... 62  
野菜のマリネ ..... 62  
山形パン(イギリスパン) ..... 93

ゆ

湯せん(とかしバター・とかしチョコレート) ..... 100

よ

ヨーグルト ..... 100

ら

ラーメン(インスタント食品) ..... 54  
ラザニア ..... 79  
ラムチョップ ..... 65  
ラムチョップ入りスープカレー ..... 76

り

りんごのプリザーブ ..... 87  
リングシュー ..... 91

れ

レーズンパン ..... 95  
冷凍グラタン ..... 79  
冷凍たこ焼き ..... 57  
冷凍春巻き ..... 57  
冷凍ハンバーグ ..... 23・57  
冷凍焼きおにぎり ..... 57  
冷凍フライ、ナゲット ..... 57  
レトルト食品(カレー・丼ものの具) ..... 54  
れんこん(ヘルシー天ぷら) ..... 68

ろ

ローストチキン ..... 63  
ローストビーフ ..... 67  
ロールキャベツ ..... 70  
ロールケーキ ..... 83  
ロールパン ..... 94


わ

和風香草焼き ..... 94



仕 様			
電 源		交流100V、50Hz－60Hz共用	
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力		1,450W
	高 周 波 出 力		1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数		2,450MHz
グ リ ル		消費電力1,390W（ヒーター1,350W）	
オ ー ブ ン		消費電力1,390W（ヒーター1,350W）	
温 度 調 節 範 囲		発酵、100～250℃、300℃（300℃設定は予熱のみです。） 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。	
外 形 寸 法		幅495×奥行465×高さ385mm	
加 熱 室 有 効 寸 法		幅400×奥行322×高さ240mm	
質 量（重 量）		約19.5kg	
消費電力量の目安			
区 分 名		F	
電子レンジ機能の年間消費電力量		60.5kWh/年	
オーブン機能の年間消費電力量		16.0kWh/年	
年 間 待 機 時 消 費 電 力 量		0.0kWh/年	
年 間 消 費 電 力 量		76.5kWh/年	

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。  
また、アフターサービスもできません。  
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。  
※コンセントに差込プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約4W）  
※年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。  
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。



このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。  
（規定の除外項目を除く）

JIS C 0950

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

### お客様メモ

後日のために記入しておいてください。  
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。


購入店名

電話（      ）      －

ご購入年月日

年      月      日

### 愛情点検



ご使用の際  
このようなこと  
はありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。
- 過熱水蒸気オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。  
点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

この過熱水蒸気オープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。